

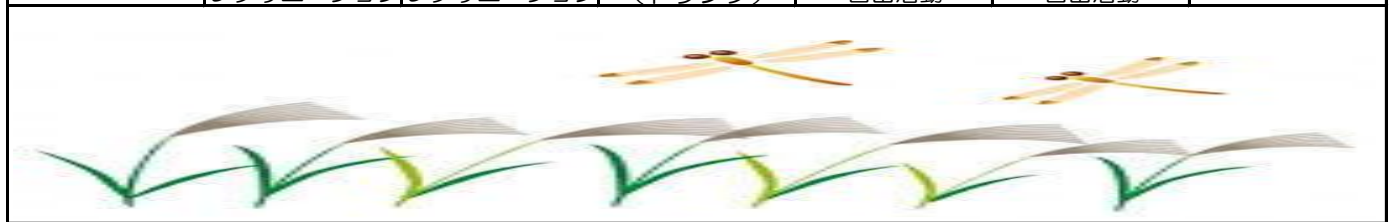
2017

自立テイサービス

9月 予定表



日	月	火	水	木	金	土
					1 ドリーム キャッチャー作り ----- ゲーム (トランプ)	2
3	4 習字 (先生) ----- 敬老会 (マジック)	5 ドリーム キャッチャー作り ----- ゲーム (お手玉取り) 増戸中職場体験	6 絵手紙 (先生) ----- 敬老会(ギター) 増戸中職場体験	7 ドリーム キャッチャー作り ----- 習字 (先生)	8 ドリーム キャッチャー作り ----- 習字 (練習)	9
10	11 ドリーム キャッチャー作り ----- カラオケ	12 ドリーム キャッチャー作り ----- 敬老会 (落語)	13 ドリーム キャッチャー作り ----- ゲーム (お手玉崩し)	14 のらぼうず (ボランティア)	15 脳トレ レクリエーション ----- 習字 (先生)	16
17	18 敬老の日	19 カレンダー ----- カレンダー 自由活動	20 カレンダー ----- 避難訓練 (DVD鑑賞)	21 カレンダー ----- 絵手紙 (先生)	22 カレンダー ----- カレンダー 自由活動	23 秋分の日 木
24	25 カレンダー ----- 脳トレ レクリエーション	26 折り紙工作 (お花のブーケ) ----- 脳トレ レクリエーション	27 折り紙工作 (お花のブーケ) ----- ゲーム (トランプ)	28 習字(練習) ----- 緒活動 五日市ディ 自由活動	29 折り紙工作 (お花のブーケ) ----- DVD鑑賞 自由活動	30



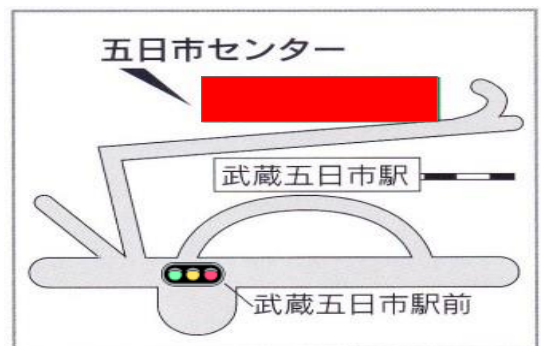
五日市センター

〒190-0166 あきる野市館谷台17

TEL : 042-533-0330

E-mail : itukaiti@akirudai-hp.or.jp

指定管理者 : 医療法人財団 暁



2017

げんき・応援講座

9月 予定表



日	月	火	水	木	金	土
					1 ノルディック 10:00~12:00	2 
3	4	5 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00	6 脳らぼ 10:00~12:00	7	8 ノルディック 10:00~12:00 体幹トレーニング 13:20~14:30	9
10	11 習字教室 10:30~12:00	12健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00 編み物(初級) 10:00~12:00 編み物(中級) 13:00~15:00	13 脳らぼ 10:00~12:00 シニア英会話 13:30~14:30	14	15 ノルディック 10:00~12:00 プリザーブド フラワー 10:00~12:00	16
17	18 	19 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00	20 脳らぼ体験会 10:00~12:00 	21 はなみずき 13:30~15:00	22 ノルディック 10:00~12:00 体幹トレーニング 13:20~14:30	23 
24	25 習字教室 10:30~12:00 折り紙教室 13:00~15:00	26健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00 編み物(初級) 10:00~12:00 編み物(中級) 13:00~15:00	27 脳らぼ 10:00~12:00 アメリカンフラワー 13:00~16:00 シニア英会話 13:30~14:30	28 チョークアート 教室 9:30~11:30	29 ノルディック 10:00~12:00	30



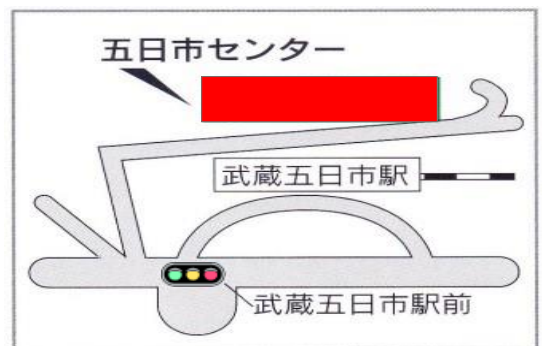
五日市センター

〒190-0166 あきる野市館谷台17

TEL : 042-533-0330

E-mail : itukaiti@akirudai-hp.or.jp

指定管理者：医療法人財団 暁



げんき応援事業は、市内在住の概ね65歳以上の方を対象に、各種講座を開催しています。
地域のあらゆるボランティアの方や、一緒に楽しめるいろいろな方々をお待ちしています。

問合せ ☎533-0330

脳らぼ

週1回の教室で、読み書き・計算などの「楽習（かくしゅう）」とボランティアや受講仲間とのコミュニケーションを楽しみながら脳の健康作りを図ります。

*日時：毎週水曜日
午前10時～正午（30分程度）

*体験会：9/20（水）
午前10時～正午



アメリカンフラワー教室

ワイヤーを使って、ガラス細工のような薔薇のアレンジ作品を作ります。

*日時：9月27日（水）
午後1時～4時
*講師：土橋みかさん
（アメリカンフラワー師範1級）
*定員：15人（申込み順）
*費用：1回800円（材料費別）



折り紙教室

1枚の折り紙で四季折々のものを楽しみながら体験して下さい。
指先を使うことで脳の活性化にもつながります。

*日時：第3・4月曜日（祝日休み）
午後1時～午後3時

*講師：北島初音さん
*定員：10人（申込み順）



習字教室

筆を楽しみましょう。

*日時：9/11・9/25・10/23・
11/13・11/27・12/11・
12/25
午前10時30分～正午

*講師：古城麗紅さん
*定員：10人（申込み順）
*費用：1回1000円
*持ち物：習字道具



免疫力をあげよう！体幹トレーニング教

体幹トレーニング理論に基づき、体の動きを良くするストレッチや運動を無理なく楽しく行います。

*日時：毎月第2・4金曜日（祝日休み）
午後1時20分～午後2時30分

*講師：榎戸祐子さん（えのきど接骨院 院長）
安藤清隆さん（あきる野接骨院 院長）
栄亮次さん（栄整骨院 院長）

*定員：15人（申込み順）
*費用：1回500円



シニア英会話

一緒に楽しく発音の基礎を学びましょう！！

*日時：9/13・9/27・10/11・
10/25・11/8・11/22
午後1時30分～2時30分

*講師：竹内恵子さん
*定員：12人（申込み順）
*費用：月2000円



他にも脳の健康教室、ノルディックウォーキングなどをやっています。
お問い合わせは五日市センター 成田、花川まで。お気軽にどうぞ！