

2017

自立テイサービス

11月 予定表



日	月	火	水	木	金	土
			1 絵手紙 (ボランティア) ゲーム (お手玉取り) (秋多中職場体験)	2 フェルトバッグ 作り 自由活動 習字 (ボランティア) (秋多中職場体験)	3 文化の日	4 市民文化祭
5 市民文化祭 	6 習字 (ボランティア) フェルトバッグ 作り 自由活動	7 フェルトバッグ 作り 自由活動 カラオケ	8 フェルトバッグ 作り 自由活動 五日市デイ 自由活動	9 フェルトバッグ 作り 自由活動 脳トレ レクリエーション	10 フェルトバッグ 作り 自由活動 習字 (練習)	11
12	13 フェルトバッグ 作り 自由活動 DVD鑑賞 自由活動	14 フェルトバッグ 作り 自由活動 ゲーム (トランプ)	15 フェルトバッグ 作り 自由活動 ゲーム (輪投げ)	16 カレンダー 絵手紙 (ボランティア)	17 カレンダー 習字 (ボランティア)	18
19	20 カレンダー 体力測定 カレンダー 体力測定	21 カレンダー 体力測定 カレンダー 体力測定	22 カレンダー 体力測定 カレンダー 体力測定	23 勤労感謝の日	24 体力測定 自由活動 ゲーム (お手玉崩し)	25
26	27 体力測定 自由活動 習字 (練習)	28 体力測定 自由活動 DVD鑑賞 自由活動	29 体力測定 自由活動 脳トレ レクリエーション	30 体力測定 自由活動 習字 (練習)		



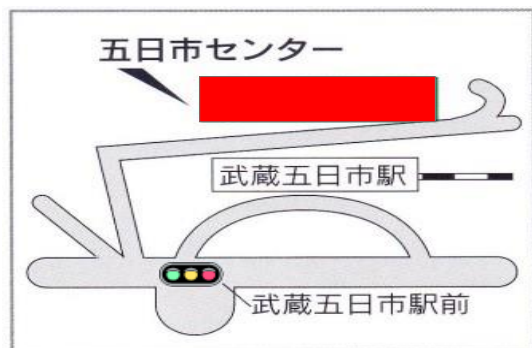
五日市センター

〒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

11月 予定表



日	月	火	水	木	金	土
			1 脳らぼ 10:00~12:00	2	3 文化の日	4
5	6 習字教室 10:30~12:00	7 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00	8 脳らぼ 10:00~12:00 シニア英会話 13:30~14:30 詩吟 13:30~15:00	9	10 ノルディック 10:00~12:00 体幹トレーニング 13:20~14:30	11
12	13 魔除け唐辛子 作り教室 13:30~15:30	14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	15 脳らぼ 10:00~12:00	16 はなみずき 13:30~15:00	17 ノルディック 10:00~12:00 プリザーブド フラワー 10:00~12:00	18
19	20 折り紙教室 13:00~15:00	21 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00	22 脳らぼ 10:00~12:00 シニア英会話 13:30~14:30 詩吟 13:30~15:00	23 勤労感謝の日	24 ノルディック 10:00~12:00 体幹トレーニング 13:20~14:30	25
26	27 習字教室 10:30~12:00 折り紙教室 13:00~15:00	28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	29 脳らぼ 10:00~12:00	30 チョークアート 教室 9:30~11:30		



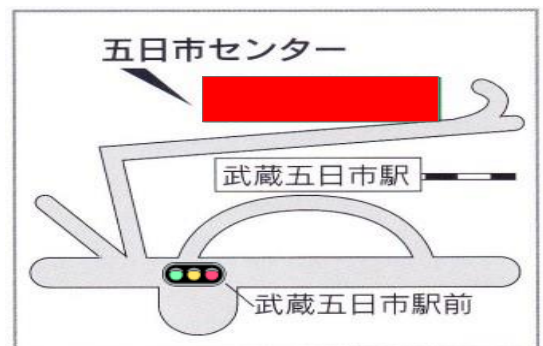
五日市センター

〒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

詩吟教室

やさしいボイストレーニングと健康発声で短歌・俳句・現代詞などを楽しく学びます。

- *日時：11/8, 11/22, 12/13, 12/20
午後1時30分～3時
- *講師：古城精宝さん
(岳精流皆伝師範)
- *定員：10人(申込み順)



魔除け唐辛子作り教室

魔除け唐辛子を作しましょう

- *日時：11月13日(月)
午後1時30分～3時30分
- *講師：手芸講師
- *定員：10名
- *費用：1回800円(材料費別)
- *持ち物：裁縫道具



チョークアート教室

ぬり絵感覚で楽しく簡単にクリスマスボードを描きます。

- *日時：11月30日(木)
午前9時30分～11時30分
- *講師：斎藤映子さん(認定講師)
- *定員：10人(申込み順)
- *費用：1回800円(材料費別)



アメリカンフラワー教室

ワイヤーを使って透き通ったガラス細工のような素敵なフローキを作ります。

- *日時：11月29日(水)
午後1時～4時
- *講師：土橋みかさん
- *定員：10人(申込み順)
- *費用：1回800円(材料費別)



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)
栗亮次さん(栗整骨院 院長)
- *定員：15人(申込み順)
- *費用：1回500円



認知症サロン「はなみずき」

認知症に関する不安や悩みは誰にでもあります。困っていることがあれば打ち明けてみませんか。ご本人でもご家族の方でもお気軽にお立ち寄りください。

- *日時：11月16日(木)
午後1時30分～3時
- *費用：お一人100円
(お茶とお菓子付)
- *事前予約は必要ありません



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！