

2018

自立デイサービス

## 11月予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1 切り紙 自由時間 ----- 習字 ボランティア	2 切り紙 自由時間 ----- 脳トレ体操	3 あきる野 市民文化祭
4 あきる野 市民文化祭	5 習字 ボランティア ----- ハンガーモップ 自由活動	6 ハンガーモップ 自由活動 ----- 切り紙 自由時間	7 絵手紙 ボランティア ----- 課外活動 広徳寺	8 ハンガーモップ 自由活動 ----- 課外活動 檜原ドライブ	9 ハンガーモップ 自由活動 ----- 課外活動 広徳寺	10
11	12 ハンガーモップ 自由活動 ----- 腸の健康教室 ボランティア	13 ハンガーモップ 自由活動 ----- 切り紙 自由時間	14 ハンガーモップ 自由活動 ----- カラオケ	15 ハンガーモップ 自由活動 ----- 絵手紙 ボランティア	16 ハンガーモップ 自由活動 ----- 習字 ボランティア	17
18	19 ハンガーモップ 自由活動 ----- 三味線 ボランティア	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 ----- オカリナ演奏 ボランティア	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
25	26 カレンダー 体力測定 ----- 音楽セラピー ボランティア	27 ハンガーモップ 自由活動 ----- カラオケ	28 ハンガーモップ 自由活動 ----- 脳トレ体操	29 ハンガーモップ 自由活動 ----- 虹の会 ボランティア	30 カレンダー 体力測定 ----- カレンダー 体力測定	

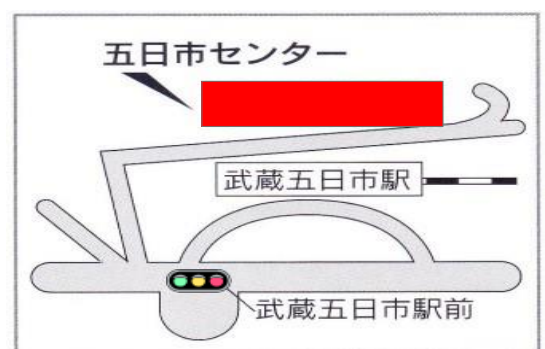
## 五日市センター

〒190-0164 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



2018年

# 五日市センター・イベント便り

# 11月

## 課外活動

❖ 広徳寺に落ち葉ひろいに行きます。

日時:11月7日(水)、9日(金)  
午後1時30分～



## 課外活動

❖ 檜原に紅葉ドライブに出かけます

日時:11月8日(木)  
午後1時15分出発



## 腸の健康教室

❖ 開戸センターと合同で、ヤクルトさんのお腹に良いお話を聞きます。

日時:11月15日(月)  
午後1時30分～



## 虹の会

❖ お話のボランティアさんが来ます。

日時:11月29日(木)  
午後1時30分～午後2時30分



\* 脳トレ体操始めます!

\* 三味線演奏会…11月19日(月)

\* 毎月(第1月)(第1木)(第3金)…習字(ボランティア)

\* 毎月(第1水)(第3木)…絵手紙(ボランティア)

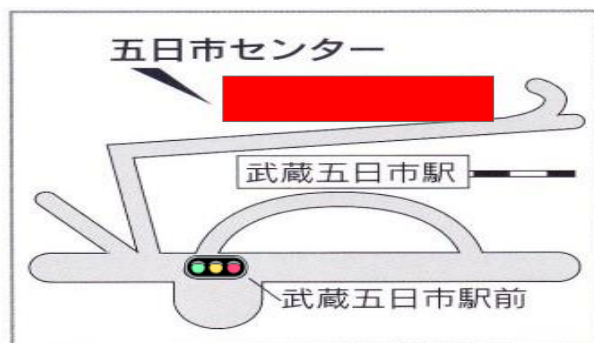
## 五日市センター

〒190-0164 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



2018

げんき応援事業

## 11月予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 ノルディック ウォーキング 10:00~12:00	3
4 介護学院 初任者研修	5 書道教室 10:30~12:00	6 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00	7 脳らぼ 10:00~12:00	8 かご作り教室 13:30~15:30	9 ノルディック ウォーキング 10:00~12:00 体幹トレーニング 13:20~14:30	10 介護学院 初任者研修
11	12 書道教室 10:30~12:00 はなみずき 13:30~15:00	13 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00 編み物教室 10:00~12:00 13:00~15:00	14 脳らぼ 10:00~12:00 詩吟教室 13:30~15:00 シニア英会話 13:30~14:30	15 絵手紙 10:00~12:00 紙工作教室 13:30~15:30	16 ノルディック ウォーキング 10:00~12:00	17 介護学院 初任者研修
18	19 折り紙教室 13:00~15:00	20 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00	21 脳らぼ 10:00~12:00	22	23 勤労感謝の日	24 介護学院 初任者研修
25 麻雀大会 10:00~16:00	26 折り紙教室 13:00~15:00	27 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00 編み物教室 10:00~12:00 13:00~15:00	28 脳らぼ 10:00~12:00 詩吟教室 13:30~15:00 シニア英会話 13:30~14:30	29 チョークアート 10:00~12:00 紙工作教室 13:30~15:30	30 ノルディック ウォーキング 10:00~12:00	

## 五日市センター

〒190-0164 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



# げんき応援便り・五日市

2018年

# 11月

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。

## 紙工作教室

☆楽しく作ってプレゼントにもできる  
紙工作を作ります。

日時:11月15.29日 12月6.20日1月10.24  
日  
2月14.28日 3月14.28日  
午後1時30分～3時30分  
費用:1回1000円  
講師:池水 宗太郎(え)



## かご作り教室

☆毎月 季節に合ったかご作りをします。

日時:平成30年11月～平成31年3月

第2木曜日

午後1時30分～3時30分

費用:1000円(材料費別)

持ち物:はさみ(クラフト用)・

選択バサミ5～6個

講師:上原 朝子

(クラフトバンドエコロジー



## 健康麻雀

☆楽しく麻雀します。

日時:毎週火曜日

午前10時～正午・午後1時～3時

費用:1回 500円



## チョークアート教室

☆チョークアートでおしゃれな  
カレンダーボードを作ります。

日時:11月29日(木)

午前10時00分～正午

費用:1回800円(材料費別)

講師:斎藤 映子



## やさしい絵手紙教室

☆季節の物で楽しく絵手紙を描きます。  
1回目は葉書、2回目以降はカレンダー  
を描きます。

日時:平成30年10月～平成31年1月

第3(木)

午前10時～正午

費用:1回1000円



## 認知症について話そうカフェ「はなみずき」

☆「散策・ウォーキング」  
自然豊かな町を散策して心と体を  
リフレッシュしましょう。

日時:11月12日(月)

午後1時30分～3時

費用:300円



他にも、体幹トレーニング、編み物、折り紙、習字などあります。お問合せは、五日市センターまで！