

2018

自立デイサービス

11月予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1 紙巻 自由活動 ----- カラオケ	2 紙巻 自由活動 ----- カラオケ	3 文化の日 市民文化祭
4 市民文化祭	5 習字 ----- 絵手紙 (ボランティア)	6 絵 諸活動 ----- 自由活動	7 習字 (ボランティア) ----- 自由活動	8 紙巻 自由活動 ----- カラオケ	9 紙巻 自由活動 ----- カラオケ	10
11	12 習字 (ボランティア) ----- おなか健康教室 (五日市)	13 絵(ボランティア) 諸活動 ----- カレンダー 体力測定	14 習字 ----- 絵手紙 (ボランティア)	15 カレンダー 体力測定 ----- カラオケ	16 よつぎ第2保育 園交流会 ----- カラオケ	17
18	19 習字 ----- カレンダー 体力測定	20 習字 (ボランティア) ----- カラオケ	21 習字 (ボランティア) ----- カレンダー 体力測定	22 自由活動 体力測定 ----- カラオケ	23 勤労感謝の日	24
25	26 習字 (ボランティア) ----- 読み聞かせ (タントの会)	27 絵(ボランティア) 諸活動 ----- 手工芸 (お正月飾り)	28 習字 ----- 手工芸 (お正月飾り)	29 手工芸 (お正月飾り) ----- カラオケ	30 自由活動 体力測定 ----- カラオケ	

今日は、体力測定があります！

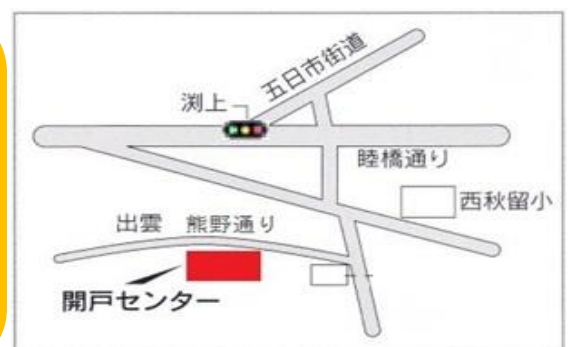
開戸センター

〒197-0833 あきる野市湊上332-1

TEL:042-550-2755

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

指定管理者:医療法人財団 暁



開戸センター・イベント便り

2018年

11月

おなか健康教室

❖ヤクルトのおなか健康教室が、五日市センターであります。

日時:11月12日(月)
午後1時30分～

市民文化祭

❖市民体育館にて文化祭があります。

日時:11月3日(土)
午前10時～午後4時
11月4日(日)
午前10時～午後3時30分

読み聞かせ(タントの会)

❖絵本や紙芝居、手遊びなど
童心に返って楽しみましょう。

日時:11月26日(月)
午後1時30分～

お問い合わせ・ご見学
いつでもお気軽に
どうぞ。
お待ちしております。

- *毎週(木)(金)…カラオケ
- *毎週(月)(水)…習字
- *毎週(火)…水彩画
- *第1(月)第2(水)…絵手紙

開戸センター

〒197-0833 あきる野市淵上332-1

TEL:042-550-2755

E-mail:kaido@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 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00	2 ギター教室 (初級) 10:30~12:00	3 文化の日
4	5 将棋教室 10:00~12:00 ニット小物 13:30~15:00	6 体幹トレーニング 13:20~14:30	7 脳らぼ 10:00~12:00 絵手紙 13:30~15:00	8 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00	9 ギター教室 (入門) 10:30~12:00 ギター教室 (中級) 13:30~15:00	10 リズムストレッチ体操 13:30~15:00
11	12 詩吟教室 10:30~12:00 書道教室 13:30~15:00	13 ハーダンガー刺繍 10:00~12:00 牛乳パック手芸 13:30~15:00	14 脳らぼ 10:00~12:00 きものリメイク (中級) 13:30~15:00	15 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00	16 ギター教室 (初級) 10:30~12:00 きものリメイク (初級) 13:30~15:00	17
18	19 将棋教室 10:00~12:00 ニット小物 13:30~15:00	20 体幹トレーニング 13:20~14:30	23 脳らぼ 10:00~12:00	22 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00	23 勤労感謝の日	24 はなみずき 10:30~12:00 リズムストレッチ体操 13:30~15:00
25 麻雀大会 (五日市) 10:00~12:00	26 詩吟教室 10:30~12:00 書道教室 (初級) 13:30~15:00	27 ハーダンガー刺繍 10:00~12:00	28 脳らぼ 10:00~12:00 尺八 13:30~15:00	29 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00	30 ギター教室 (入門) 10:30~12:00 ギター教室 (中級) 13:30~15:00	

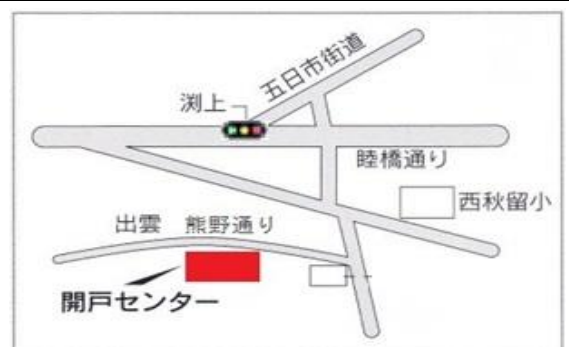
開戸センター

〒197-0833 あきる野市測上332-1

TEL:042-550-2755

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

指定管理者:医療法人財団 暁



げんき応援便り・開戸

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。

認知症について話そうカフェ「はなみずき」

困っていることや不安なことはありませんか？
認知症に関する不安や悩みを抱えている方やご家族の方、お気軽にご利用ください。

日時：11月24日(土)
午前10時30分～正午
費用：300円
(飲み物、お菓子付)

ギター教室

一緒に楽しく弾きましょう。
親切・丁寧に指導します。
日時：入門 11月9日、30日(金)
初級 11月2日、16日(金)
午前10時30分～正午
中級 11月9日、30日(金)
午後1時30分～3時
講師：今西敏雄さん
費用：500円

詩吟教室

詩吟の発声法で、童謡や唱歌なども楽しめます。
声を出して健康維持に努めましょう。

日時：11月12日、26日(月)
午前10時30分～正午
講師：山根嘉王さん
費用：500円

将棋教室

脳のトレーニングにピッタリな将棋をはじめませんか？
基礎から丁寧に指導します。

日時：11月5日、19日(月)
午前10時～正午
講師：高島晟さん
費用：500円

健康麻雀

楽しくおしゃべりしながら健康的に麻雀をしましょう。初めての方にも基礎から丁寧に指導します。指先を使う事や点数計算は認知症の予防にもなります。

日時：毎週(木)
午前10時～正午
午後1時～3時
費用：500円

牛乳パック手芸

牛乳パックを使って実用的な物からインテリアとして使える物まで、毎回違う物を作ります。

日時：11月13日(火)
午後1時30分～3時
講師：小熊孝彦さん
費用：500円



他にも体幹トレーニング、脳の健康教室、リズムストレッチ体操などやっています。お気軽にどうぞ！