

# 2017

## 自立デイサービス

# 11月 予定表



日	月	火	水	木	金	土
			1 習字 (ボランティア) フエルトバック作り	2 フエルトバック作り カラオケ	3 <b>文化の日</b>	4 市民文化祭
	5 市民文化祭	6 習字 絵手紙 (ボランティア)	7 絵 諸活動 フエルトバック作り	8 習字 絵手紙 (ボランティア)	9 紙巻き 自由活動 カラオケ	10 よつぎ第2保育園 交流会 カラオケ
12	13 習字 (ボランティア) フエルトバック作り	14 絵 (ボランティア) 諸活動 カレンダー 体力測定	15 習字 カレンダー 体力測定	16 カレンダー 体力測定 カラオケ	17 カレンダー 体力測定 カラオケ	18
19	20 習字 カレンダー 体力測定	21 習字 (ボランティア) カラオケ	22 習字 (ボランティア) 体力測定 諸活動	23 <b>勤労感謝の日</b>	24 紙巻き 自由活動 カラオケ	25 
26	27 習字 (ボランティア) 干支 (犬) の 置物	28 絵 (ボランティア) 諸活動 干支 (犬) の 置物	29 習字 干支 (犬) の 置物	30 干支 (犬) の 置物 カラオケ		



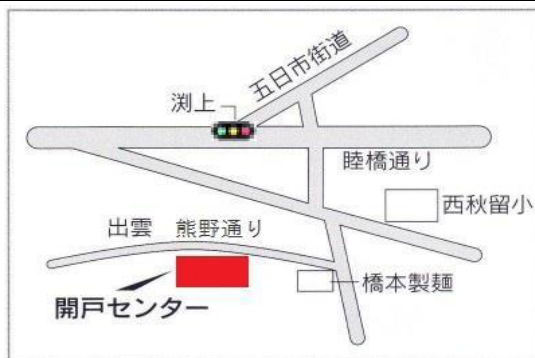
## 開戸センター

〒197-0833 あきる野市洺上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



# 2017

## げんき応援事業

# 11月 予定表



日	月	火	水	木	金	土
			1 脳らぼ 10:00~12:00 初めての水彩画 13:00~14:30	2 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00	3 	4
5	6 将棋教室 10:00~12:00 ニット小物教室 13:30~15:00	7 体幹トレーニング 13:20~14:30	8 脳らぼ 10:00~12:00 きものリメイク (中級) 13:30~15:00	9 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00 はなみずき 13:30~15:00	10 ギター教室 (入門) 10:30~12:00	11 リズムストレッチ 手体操 13:30~14:30
12	13 詩吟教室 10:30~12:00 書道教室 13:30~15:00	14 ハーダンガー刺繍 10:00~12:00	15 脳らぼ 10:00~12:00 初めての水彩画 13:00~14:30	16 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00	17 ギター教室 10:30~12:00 かんたん手芸 13:30~15:00	18
19	20 将棋教室 10:00~12:00 ニット小物教室 13:30~15:00	21 体幹トレーニング 13:20~14:30	22 脳らぼ 10:00~12:00 尺八 13:30~15:00	23  勤労感謝の日	24 ギター教室 (入門) 10:30~12:00 きものリメイク (初級) 13:30~15:00	25 リズムストレッチ 手体操 13:30~14:30
26	27 詩吟教室 10:30~12:00 書道教室 (初級) 13:30~15:00	28 ハーダンガー刺繍 10:00~12:00	29	30 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00		



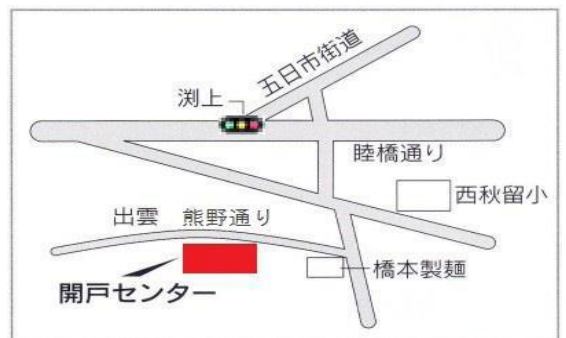
## 開戸センター

〒197-0833 あきる野市洵上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。

## ハーダンガー刺繍

ノルウェー発祥のおしゃれな刺繍です。初心者大歓迎！親切丁寧に指導します。

日時：11月14日、28日（火）  
午前10時～正午  
講師：古口あき子さん  
費用：1000円  
（材料費別）



## はじめての水彩画

透明水彩絵の具を使って、本格的な絵を描いてみましょう！

基礎から丁寧に指導します。

日時：11月1日、15日（水）  
午後1時～午後2時30分

講師：辻かおりさん  
費用：月2000円



## きものリメイク

思い出の着物をリメイクしてみませんか？

初級は、バックなど小物。中級は、洋服など。

日時：中級11月8日（水）  
初級11月24日（金）  
午後1時30分～午後3時

講師：松本直美さん  
費用：500円（材料費別）  
持ち物：裁縫道具



## ギター教室

ギターを始めたい方もやった事がある方も親切丁寧に指導します！

日時：初級11月17日（金）  
入門11月10日、24日（金）  
午前10時30分～正午

講師：今西敏雄さん  
費用：500円  
持ち物：ギター  
譜面台（ある方）



## リズムストレッチ体操

軽快な音楽に合わせて無理せず楽しく体を動かし体力低下の予防改善をしましょう。

日時：11月11日、25日（土）  
午後1時30分～午後2時30分

講師：栗原早苗さん  
費用：500円  
持ち物：上履き  
タオル  
飲み物



## ニット小物教室

バックなどの小物からベスト、セーターと季節に応じて作ります。

日時：11月6日、20日（月）  
午後1時30分～午後3時  
費用：500円（材料費別）  
持ち物：かぎ針、棒針など



他にも体幹トレーニング、脳健康教室、詩吟、将棋、健康麻雀などやっています。お気軽にどうぞ！