

# 2018

## 自立テイサービス

# 2月 予定表



日	月	火	水	木	金	土
				1 手工芸 (雛制作) カラオケ	2 手工芸 (雛制作) カラオケ	3
4	5 習字 絵手紙 (ボランティア)	6 絵 自由活動 手工芸 (雛制作)	7 習字 手工芸 (雛制作)	8 手工芸 (雛制作) カラオケ	9 手工芸 (雛制作) カラオケ	10
11 建国記念日	12 振替休日	13 絵 (ボランティア) 自由活動 自由活動 体力測定	14 習字 (ボランティア) 絵手紙 (ボランティア)	15 自由活動 体力測定 カラオケ	16 自由活動 体力測定 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 カレンダー 体力測定	22 カレンダー 体力測定 カラオケ	23 カレンダー 体力測定 カラオケ	24
25	26 習字 (ボランティア) 自由活動 体力測定	27 絵 (ボランティア) 自由活動 カレンダー 体力測定	28 習字 (ボランティア) 自由活動 体力測定	<div data-bbox="917 1355 1460 1736" data-label="Text"> <p>今月は 体力測定が あります！</p> </div>		



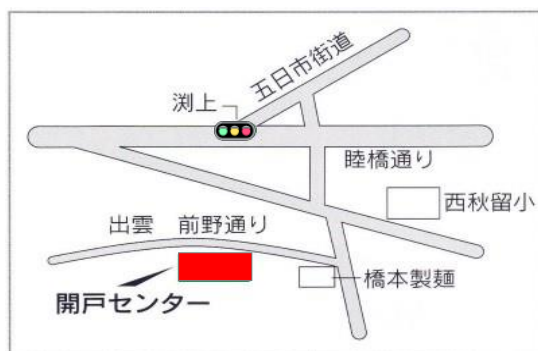
## 開戸センター

〒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



# 2018

げんき応援事業

# 2

# 月

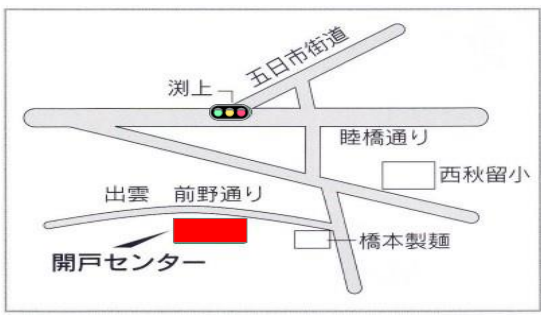
# 予定表



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 10:30~12:00	3 リズムストレッチ体操 13:30~14:30
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 初めての水彩画 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 牛乳パック教室 13:30~15:00	10
11 建国記念日	12 振替休日	13 ハーダンガー刺繍 10:00~12:00 初歩からのパッチワーク教室 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 10:30~12:00 かんたん手芸 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	21 脳らぼ 10:00~12:00 初めての水彩画 13:00~15:00	22 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00	23 ギター教室 (入門) 10:30~12:00 きものリメイク (初級) 13:30~15:00	24 はなみずき 10:30~12:00 リズムストレッチ体操 13:30~14:30
25	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 初歩からのパッチワーク教室 13:30~15:00	28 脳らぼ 10:00~12:00 尺八 13:30~15:00			



**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



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」

日頃思っている事、心配事を皆で語りあいましょう。

日時：2月24日(土)  
午前10時30分～正午  
費用：300円  
(飲み物、お菓子付)



## 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：2月26日(月)  
午前10時30分～正午  
講師：山根嘉王さん  
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：毎週木曜日  
午前10時～正午  
午後1時～3時  
講師：開戸センター職員ほか  
費用：500円



## 着物リメイク

初級の方は、バックなどの小物  
中級の方は、洋服に思い出の着物をリメイクしましょう。

日時：初級 2月23日(金)  
中級 2月14日(水)  
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(入門・初級)

ギターを始めたい方、始めたばかりの方向けの教室です。親切・丁寧に指導します。

日時：2月9日、23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)



## 牛乳パック手芸

牛乳パックを使って、便利な小物入れを作ります。

日時：2月9日(金)  
午後1時30分～午後3時  
講師：小熊孝彦さん  
費用：800円(材料費込)  
持ち物：特になし



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ます。お気軽にどうぞ！