

2024

生きがい支援事業

4月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1 習字 (ボランティア) ----- 手工芸 (布かぶと)	2 手工芸 (布かぶと) ----- ドライブ (お花見)	3 絵手紙 (ボランティア) ----- ドライブ (お花見)	4 手工芸 (布かぶと) ----- 習字 (ボランティア)	5 手工芸 (布かぶと) ----- 絵手紙 (ボランティア)	6
7	8 手工芸 (布かぶと) ----- 脳トレ体操	9 手工芸 (布かぶと) ----- レクリエーション (ゲーム)	10 手工芸 (布かぶと) ----- 楽しくストレッチ (ボランティア)	11 手工芸 (布かぶと) ----- レクリエーション (ゲーム)	12 手工芸 (布かぶと) ----- ドライブ	13
14	15 手工芸 (布かぶと) ----- ドライブ	16 絵手紙 (ボランティア) ----- 手工芸 (布かぶと)	17 手工芸 (布かぶと) ----- アコーディオン演奏 (ボランティア)	18 手工芸 (布かぶと) ----- 絵手紙 (ボランティア)	19 手工芸 (布かぶと) ----- 習字 (ボランティア)	20
21	22 カレンダー ----- レクリエーション (ゲーム)	23 カレンダー ----- ドライブ	24 カレンダー ----- レクリエーション (ゲーム)	25 カレンダー ----- ドライブ	26 昼食づくり ----- カレンダー 自由活動	27
28	29 昭和の日	30 自由活動 ----- 脳トレ体操				

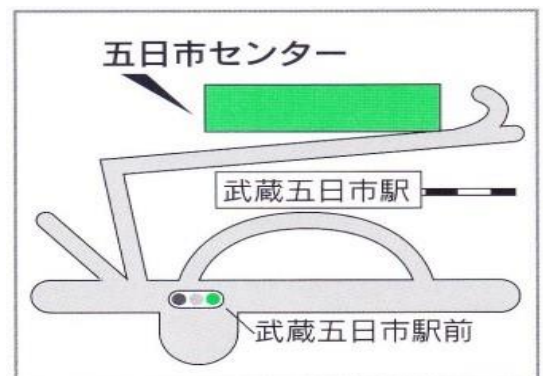
五日市センター

〒190-0166 あきる野市館谷台17

TEL:042-533-0330

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

指定管理者:医療法人財団 暁



五日市センター・イベント便り

2024年
4月

今月の活動 「布かぶと」

- ❖ 着物生地を使い
折り紙のように折り
仕上げます。



昼食づくり

- ❖ みなさんでおいしい
昼食を作ります。



日時:4月26日(金)

アコーディオン演奏

- ❖ ボランティアの演奏を
楽しみながらみなさんと歌います。

日時:4月17日(水)
午後13時30分～



五日市センターは自立
している元気な方が集う
「自立デイサービス」です
問い合わせ・ご見学はお気軽に
どうぞ。
お待ちしております。

- * 第1(月)午前
第1(木)午後
第3(金)午後



(習字)

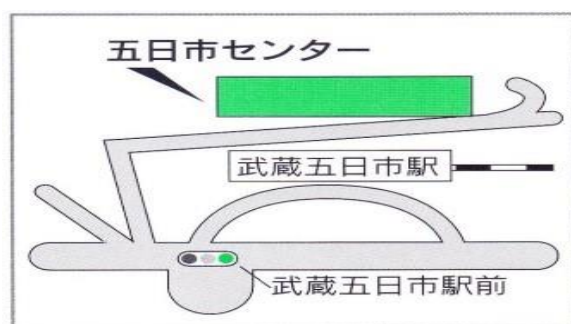
- * 第1(水)午前
第1(金)午後
第3(火)午前
第3(木)午後



(絵手紙)

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



2024

げんき応援事業 4月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1 はじめて麻雀 10:00～12:00 カラオケ上達教室 10:00～12:00	2 健康麻雀 10:00～12:00 13:00～15:00 いきいき フェイシャル マッサージ 10:00～16:30	3 脳トレ 10:00～11:30 やさしい太極拳 10:20～11:50 いちごのブローチ 10:30～12:00 歌声広場 ピアノ演奏 13:30～14:30	4 歌声コーラス ノラボーナ 11:00～12:00 やさしいピアノ (30分個人レッスン) 12:00～16:00 四季折々の折り紙 13:00～15:00	5 ノルディックウォーキング 10:00～12:00 リズムエクササイズ 10:00～11:00 みんなのギター・ウクレ教室 (30分個人レッスン) 10:00～13:00 13:30～15:30 色紙のかぶと 13:30～15:30	6
7	8 はじめて麻雀 10:00～12:00 朗読劇・ フランポワーズ 11:00～12:00 やさしいピアノ (30分個人レッスン) 12:00～16:00 書道教室 10:30～12:00 オレンジカフェ 13:30～15:00	9 健康麻雀 10:00～12:00 13:00～15:00 スマホ教室 14:00～15:30	10	11 やさしいピアノ (30分個人レッスン) 12:00～16:00 紙バンド かご・バック作り 13:30～15:00	12 ノルディックウォーキング 10:00～12:00 リズムエクササイズ 10:00～11:00 健康カラオケ 10:30～12:00 体幹トレーニング 13:20～14:30	13
14	15 はじめて麻雀 10:00～12:00 カラオケ上達教室 10:00～12:00 折り紙 13:00～15:00	16 健康麻雀 10:00～12:00 13:00～15:00 いきいき フェイシャル マッサージ 10:00～16:30	17 脳トレ 10:00～11:30 やさしい太極拳 10:20～11:50 フットケアマッサージ 13:30～16:30	18 歌声コーラス ノラボーナ 11:00～12:00 やさしいピアノ (30分個人レッスン) 12:00～16:00 四季折々の折り紙 13:00～15:00	19 ノルディックウォーキング 10:00～12:00 リズムエクササイズ 10:00～11:00 みんなのギター・ウクレ教室 (30分個人レッスン) 10:00～13:00 13:30～15:30	20
21	22 はじめて麻雀 10:00～12:00 朗読劇・ フランポワーズ 11:00～12:00 やさしいピアノ (30分個人レッスン) 12:00～16:00 書道教室 10:30～12:00 折り紙 13:00～15:00	23 健康麻雀 10:00～12:00 13:00～15:00 つまみ細工教室 13:30～15:00	24 詩吟とゆかいな ボイストレーニング 13:30～15:00	25 やさしいピアノ (30分個人レッスン) 12:00～16:00 紙バンド かご・バック作り 13:30～15:00	26 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	27
28	29 昭和の日	30 健康麻雀 10:00～12:00 13:00～15:00				

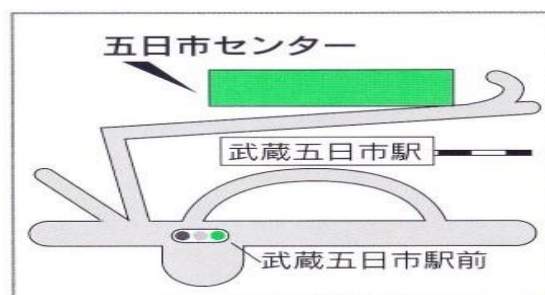
五日市センター

〒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



2024年

4月

五日市センター・げんき便り

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。

手工芸

❖春にぴったりのかわいらしい小物を作ります。

日時:4月3日水曜日

午前10時30分～12時

講師:五日市センター職員

参加費:1回1000円(材料費込み)

持ち物:裁縫道具

定員:10名



スマホ教室

❖基本的なスマホの使い方、注意事項などを教えます。

日時:4月9日(火)

午後2時～3時30分

講師:あきる台病院SE

宮崎さん

定員:5人



フットケアマッサージ

❖足のむくみ、足の疲れ… 健康は足元から…

足の爪で悩んでいませんか？

資格を持つ講師が丁寧にケアし、やさしく気持ちの良いマッサージを行います。

日時:毎月第3水曜日

午後1時30分～4時30分

講師:看護師 関陽子さん

(ケアセラピスト・関 陽子さん)

(コース) 足浴・マッサージ

足浴・爪切り

足浴・マッサージ・爪切り

(施術は1時間程度)

参加費:2000円

参加費:2000円

参加費:3000円



他にも運動系、趣味・教養系など色々な教室を開催しています。
お問い合わせは五日市センターまで。お気軽にどうぞ!

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

