

2023

生きがい支援事業

9月予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1 自由活動 ----- 絵手紙 (ボランティア)	2
3	4 習字 (ボランティア) ----- 自由活動	5 諸活動 ----- ドライブ	6 絵手紙 (ボランティア) ----- 自由活動	7 楽しい脳トレ ----- 習字 (ボランティア)	8 諸活動 ----- 楽しい脳トレ	9
10	11 自由活動 ----- 手工芸 (和柄スカーフ)	12 諸活動 ----- 手工芸 (和柄スカーフ)	13 諸活動 ----- 楽しくストレッチ (ボランティア)	14 自由活動 ----- 手工芸 (和柄スカーフ)	15 手工芸 (和柄スカーフ) ----- 習字 (ボランティア)	16
17	18 敬老の日	19 絵手紙 (ボランティア) ----- カレンダー 諸活動	20 カレンダー 自由活動 ----- お菓子作り (ボランティア)	21 カレンダー 諸活動 ----- 絵手紙 (ボランティア)	22 カレンダー 自由活動 ----- カラオケ	23
24	25 増戸中職場体験 カレンダー 手工芸(スカーフ) ----- ゲーム	26 増戸中職場体験 カレンダー 手工芸(スカーフ) ----- ゲーム	27 カレンダー 手工芸(スカーフ) ----- 手工芸 (和柄スカーフ)	28 カレンダー 手工芸(スカーフ) ----- カラオケ	29 カレンダー 手工芸(スカーフ) ----- ゲーム	30

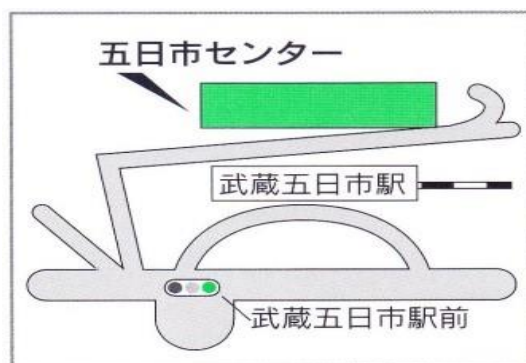
五日市センター

〒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

2023年
9月

今月の活動 「和柄スカーフ」

❖ 思い出の着物を
すてきなスカーフに
仕上げます。



お菓子づくり

❖ ボランティアの「のらぼうず」さんと
おいしい「ポーロ」を作ります。
9月20日(水)
13時30分～



職場体験

❖ 増戸中学校の生徒さんが
体験に来ます。

日時:9月25日(月)



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)

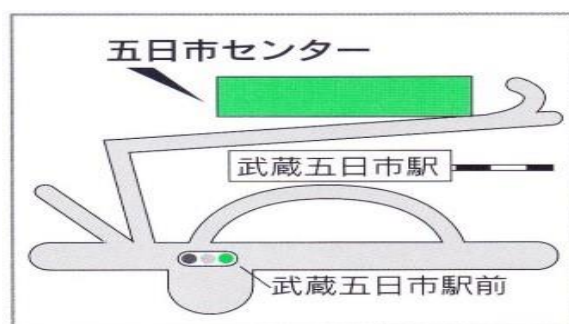
* 第1(水)午前
第1(金)午後
第3(火)午前
第3(木)午後



(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



2023

げんき応援事業 9月予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1 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) 13:30～15:30	2
3	4 はじめて麻雀 10:00～12:00 カラオケ上達教室 10:00～12:00 13:00～15:00	5 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	6 脳トレ 10:00～11:30 やさしい太極拳 10:20～11:50	7 歌声コーラス ノラポーナ 10:30～11:30 やさしいピアノ (30分個人レッスン) 10:00～15:00 四季折々の折り紙 13:00～15:00	8 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 みんなのギター・ウクレ教室 (30分個人レッスン) 13:30～15:30	9
10	11 はじめて麻雀 10:00～12:00 朗読劇・ フランボワーズ 10:30～11:30 やさしいピアノ (30分個人レッスン) 10:00～16:00 書道教室 10:30～12:00	12 健康麻雀 10:00～12:00 13:00～15:00 スマホ教室 14:00～15:30	13	14 やさしいピアノ (30分個人レッスン) 10:00～15:00 紙バンド かご・バック作り 13:30～15:00	15 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 手芸教室「みのむし」 13:30～15:30 みんなのギター・ウクレ教室 (30分個人レッスン) 13:30～15:30	16
17	18 敬老の日	19 健康麻雀 10:00～12:00 13:00～15:00	20 脳トレ 10:00～11:30 やさしい太極拳 10:20～11:50 詩吟とゆかいな ホイストレーニング 13:30～15:00	21 歌声コーラス ノラポーナ 10:30～11:30 やさしいピアノ (30分個人レッスン) 10:00～15:00 四季折々の折り紙 13:00～15:00	22 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 みんなのギター・ウクレ教室 (30分個人レッスン) 13:30～15:30	23
24	25 はじめて麻雀 10:00～12:00 朗読劇・ フランボワーズ 10:30～11:30 やさしいピアノ (30分個人レッスン) 10:00～16:00 書道教室 10:30～12:00 折り紙 13:00～15:00	健康麻雀 10:00～12:00 13:00～15:00 つまみ細工教室 13:30～15:00	27	28 やさしいピアノ (30分個人レッスン) 10:00～15:00 紙バンド かご・バック作り 13:30～15:00	29 ノルディックウォーキング 10:00～12:00 みんなのギター・ウクレ教室 (30分個人レッスン) 13:30～15:30	30

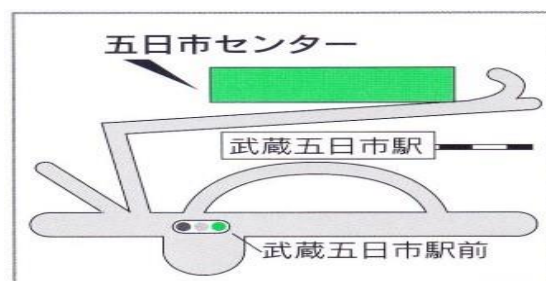
五日市センター

〒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



2023年

五日市センター・げんき便り

9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。

手工芸「みのむし」

❖ 秋の飾り、布でこよりを作り仕上げます。

日時：9月15日金曜日

午後1時30分～3時30分

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：9月12日(火)

午後2時～3時30分

講師：あきる台病院SE

高橋さん、宮崎さん

定員：5人



脳トレ体験

❖ 「読み書き」と「計算」
「脳ドリル」を使って
「楽しく」「らくらく」「楽習(がくしゅう)」します。
「すうじ盤」の記録にもチャレンジ!

〈脳トレ体験〉

9月6日(水)

午前10時～11時30分

参加費：無料

ご参加お待ちしております



ノルディックウォーキング

❖ 2本のポールで足腰に負担をかけずに
運動効果を上げるウォーキングです。
暑さに負けない体力作りを仲間
楽しく始めませんか?



日時：毎週金曜日(祝日を除く)

午前10時～正午(雨天中止)

講師：五日市センター職員

参加費：1回500円(貸出ポール¥300)

持ち物：飲み物、運動しやすい服装、靴

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

