

2024

生きがい支援事業

4月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1 習字 ----- 絵手紙 (ボランティア)	2 絵 諸活動 ----- 手工芸 諸活動	3 習字 ----- 手工芸 諸活動	4 紙巻 諸活動 ----- カラオケ	5 紙巻 諸活動 ----- カラオケ	6
7	8 習字 (ボランティア) ----- 手工芸 諸活動	9 絵(ボランティア) 諸活動 ----- 手工芸 諸活動	10 習字 ----- 絵手紙 (ボランティア)	11 紙巻 諸活動 ----- カラオケ	12 紙巻 諸活動 ----- カラオケ	13
14	15 習字 ----- 手工芸 諸活動	16 絵 諸活動 ----- 手工芸 諸活動	17 習字 ----- 手工芸 諸活動	18 紙巻 諸活動 ----- カラオケ	19 紙巻 諸活動 ----- カラオケ	20
21	22 習字 (ボランティア) ----- カレンダー 諸活動	23 絵(ボランティア) 諸活動 ----- カレンダー 諸活動	24 習字 ----- カレンダー 諸活動	25 カレンダー 諸活動 ----- カラオケ	26 カレンダー 諸活動 ----- カラオケ	27
28	29 昭和の日	30 絵 諸活動 ----- 手工芸 諸活動				

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

2024年

4月

絵手紙

❖5月の題材は…
「端午の節句にちなんだもの」
です。

日時:4月1日(月)、10(水)
午後1時30分～

***ボランティアの方が指導されます。**

カラオケ(木・金)

❖今月も歌って楽しみましょう。

日時:4月4、11、18、25日(木)
4月5、12、19、26日(金)
午後1時～



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

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



2024

げんき応援事業

4月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1 将棋教室 10:00~12:00 体幹トレーニング 13:20~14:30	2 初心者・役・点数計算 (健康麻雀) 10:00~12:00 役・点数計算 (健康麻雀) 13:00~15:00	3 楽しいヨガ 10:30~11:30 絵手紙教室 13:30~15:00	4 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00 はじめて麻雀 13:00~15:00	5 はじめてのギター教室 10:30~12:00 ギター(弾語り) 12:00~12:30 着物リメイク 13:30~15:00	6
7	8 詩吟教室 10:30~12:00 書道教室 13:30~15:00	9 初心者・役・点数計算 (健康麻雀) 10:00~12:00 役・点数計算 (健康麻雀) 13:00~15:00	10 脳トレ 10:30~11:30 着物リメイク (ハーフコート) 13:30~15:00	11 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00 はじめて麻雀 13:00~15:00	12 ギター教室(中級) 10:30~12:00 ギター(弾語り) 12:00~12:30 絵画教室 13:30~15:00	13 やさしい太極拳 13:30~14:30 フットケアマッサージ 13:30~16:00 かんたん英語教室 15:00~16:30
14	15 将棋教室 10:00~12:00 体幹トレーニング 13:20~14:30	16 初心者・役・点数計算 (健康麻雀) 10:00~12:00 役・点数計算 (健康麻雀) 13:00~15:00	17 楽しいヨガ 10:30~11:30 リメイク(ハーフコート) 14:00~15:30 オレンジカフェ 13:30~15:00	18 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00 はじめて麻雀 13:00~15:00	19 はじめてのギター教室 10:30~12:00 ギター(弾語り) 12:00~12:30 着物リメイク 13:30~15:00	20
21	22 詩吟教室 10:30~12:00 書道教室 13:30~15:00	23 初心者・役・点数計算 (健康麻雀) 10:00~12:00 役・点数計算 (健康麻雀) 13:00~15:00	24 脳トレ 10:30~11:30 尺八 13:30~15:00	25 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00 はじめて麻雀 13:00~15:00	26 ギター教室(中級) 10:30~12:00 ギター(弾語り) 12:00~12:30 絵画教室 13:30~15:00	27 やさしい太極拳 13:30~14:30 フットケアマッサージ 13:30~16:00 かんたん英語教室 15:00~16:30
28	29 昭和の日 麻雀大会 12:00~16:00	30 初心者・役・点数計算 (健康麻雀) 10:00~12:00 役・点数計算 (健康麻雀) 13:00~15:00				

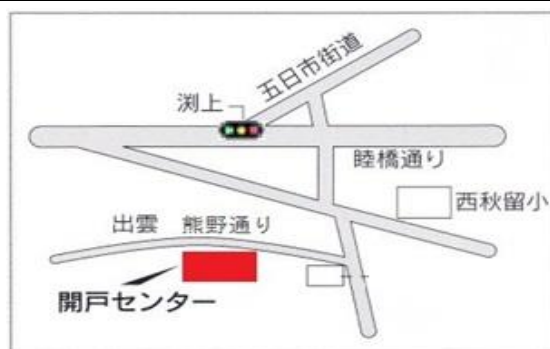
開戸センター

〒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



げんき応援便り・開戸

2024年

4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。

麻雀大会

1日楽しく麻雀をしましょう。

日時:4月29日(月)
正午～4時
費用:1000円

脳トレ教室

簡単な「読み・書き」、「計算」、「数字盤」、「脳ドリル」を使って脳の健康を図り元気になりましょう。

日時:4月10日、24日(水)
午前10時30分～11時30分
費用:月2000円
持ち物:筆記用具



絵手紙教室

基礎から丁寧に指導します。
楽しく絵手紙を書きましょう。

日時:4月3日(水)
午後1時30分～3時
講師:秋葉基子さん
費用:1000円
* 道具の貸し出しあり



フットケアマッサージ

足浴・マッサージ・爪切り・足元のケアをしましょう。

日時:4月13日、27日(土)
午後1時30分、3時(限定2組)
講師:関陽子さん
費用:足浴・マッサージ 2000円
足浴・爪切り 2000円
足浴・マッサージ・爪切り 3000円

* 施術は、1時間程度になります。

楽しいヨガ

ヨガで心身共にリフレッシュしましょう。
第3(水)は、椅子ヨガになります。

日時:4月3日、17日(水)
午前10時30分～11時30分
講師:平沼真由美さん
費用:1回500円
持ち物:ヨガマットorバスタオル

* 各種いろいろな講座もやっています。
お気軽にどうぞ!