

2023

生きがい支援事業

9月予定表

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------------------------|---|---|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|------------|
| | | | | | 1 紙巻 諸活動 ----- カラオケ | 2 |
| 3 | 4 習字 ----- 絵手紙 (ボランティア) | 5 絵 諸活動 ----- 手工芸 諸活動 | 6 習字 ----- 手工芸 諸活動 | 7 紙巻 諸活動 ----- カラオケ | 8 紙巻 諸活動 ----- カラオケ | 9 |
| 10 | 11 習字 (ボランティア) ----- カレンダー 諸活動 | 12 絵(ボランティア) 諸活動 ----- カレンダー 諸活動 | 13 習字 ----- 絵手紙 (ボランティア) | 14 カレンダー 諸活動 ----- カラオケ | 15 カレンダー 諸活動 ----- カラオケ | 16 |
| 17 | 18 敬老の日 | 19 絵 諸活動 ----- 手工芸 諸活動 | 20 習字 ----- カレンダー 諸活動 | 21 紙巻 諸活動 ----- カラオケ | 22 紙巻 諸活動 ----- カラオケ | 23 秋分の日 |
| 24 | 25 習字 (ボランティア) ----- 手工芸 諸活動 | 26 絵(ボランティア) 諸活動 ----- 手工芸 諸活動 | 27 習字 ----- 手工芸 諸活動 | 28 紙巻 諸活動 ----- カラオケ | 29 紙巻 諸活動 ----- カラオケ | 30 |
| *あきる野市立増戸中学吹1年生職場体験 9/25、26日 | | | | | | |

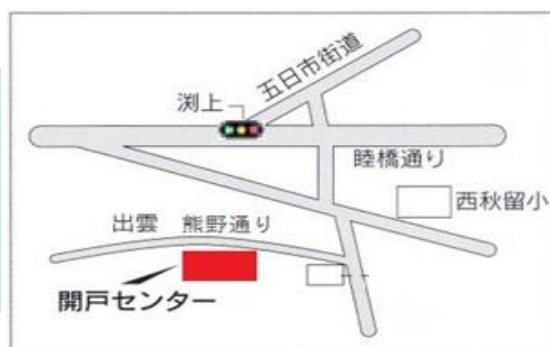
開戸センター

〒197-0833 あきる野市測上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

2023年
9月

絵手紙

❖ 今月の題材は…
「秋の果物」です。
実物を見て書いてみましょう！

日時：9月4日(月)、13日(水)
午後1時30分～

* ボランティアの方が指導します。

カラオケ(木・金)

❖ 今月も楽しく歌いましょう！

日時：9月7、14、21、28日(木)
9月1、8、15、22、29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。

職場体験

❖ 増戸中学校1年生の
職場体験があります。

日時：9月25日(月)、
26日(火)

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

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



2023

げんき応援事業

9月予定表

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|--|---|---|--|---|
| | | | | | 1 はじめてのギター 教室 10:30~12:00 きものリメイク (エコバック) 13:30~15:00 | 2 |
| 3 | 4 将棋教室 10:00~12:00 体幹トレーニング 13:20~14:30 | 5 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 | 6 楽しいヨガ 10:30~11:30 絵手紙教室 13:30~15:00 | 7 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00 はじめて麻雀 13:00~15:00 | 8 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 | 9 やさしい太極拳教室 13:30~14:30 かんたん英会話 教室 15:00~16:30 |
| 10 | 11 詩吟教室 10:30~12:00 書道教室 13:30~15:00 | 12 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 | 13 脳トレ 脳トレ体験会 10:30~11:30 きものリメイク (チュニック) 13:30~15:00 | 14 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00 はじめて麻雀 13:00~15:00 | 15 はじめてのギター 教室 10:30~12:00 きものリメイク (エコバック) 13:30~15:00 | 16 |
| 17 | 18 敬老の日 | 19 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 | 20 楽しいヨガ 10:30~11:30 リメイク チュニック 13:30~15:00 オレンジカフェ 13:30~15:00 | 21 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00 はじめて麻雀 13:00~15:00 | 22 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 | 23 秋分の日 やさしい太極拳教室 13:30~14:30 かんたん英会話 教室 15:00~16:30 |
| 24 | 25 詩吟教室 10:30~12:00 書道教室 13:30~15:00 | 26 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 | 27 脳トレ 10:30~11:30 尺八教室 13:30~15:00 | 28 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00 はじめて麻雀 13:00~15:00 | 29 | 30 |

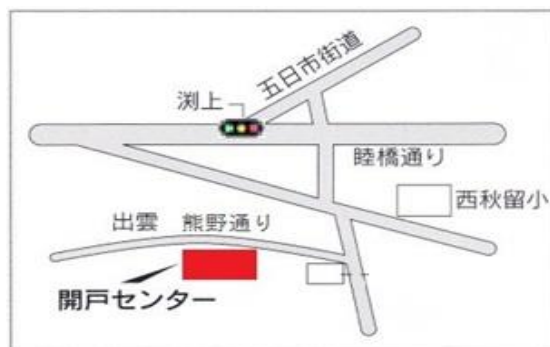
開戸センター

〒197-0833 あきる野市湧上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

2023年

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。

脳トレ教室(体験見学会)

音読や簡単な計算などの脳トレ教材を使って脳の活性化と若返りを図る「脳トレ教室」を体験しましょう。

日時:9月13日(水)
午前10時30分～11時30分
費用:無料

楽しいヨガ

ツボを刺激するヨガです。
心身共にリフレッシュしましょう。

日時:9月6日、20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



絵手紙

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:9月6日(水)
午後1時30分～午後3時

講師:秋葉基子さん

費用:1000円

* 道具の貸し出しあり



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:9月11日、25日(月)
午前10時30分～正午

講師:山根嘉王さん

費用:1回500円

健康麻雀

今人気の「飲まない、吸わない、賭けない」の3ない健康麻雀です。
認知症予防になります。

日時:毎週(木)
午前10時～正午
午後1時～3時

講師:センター職員

費用:1回500円

将棋教室

脳のトレーニングにピッタリな将棋をはじめましょう!
基礎から丁寧に指導します。

日時:9月4日(月)
午前10時～正午

講師:高島晟さん

費用:1回500円

