

2024

生きがい支援事業

10月予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1 手工芸 (組み紐ストラップ)	2 絵手紙 (ボランティア)	3 手工芸 (指編み座布団)	4 げんき応援ツアー の為休館	5
		レクリエーション (ゲーム)	手工芸 (指編み座布団)	習字 (ボランティア)		
6	7 習字 (ボランティア)	8 手工芸 (組み紐ストラップ)	9 手工芸 (指編み座布団)	10 レクリエーション (ゲーム)	11 手工芸 (指編み座布団)	12
	手工芸 (指編み座布団)	楽しい脳トレ	楽しくストレッチ	手工芸 (指編み座布団)	絵手紙 (ボランティア)	
13	14 スポーツの日	15 絵手紙 (ボランティア)	16 手工芸 (指編み座布団)	17 手工芸 (指編み座布団)	18 手工芸 (指編み座布団)	19
		手工芸 (組み紐ストラップ)	紅葉ドライブ (檜原)	絵手紙 (ボランティア)	習字 (ボランティア)	
20	21 手工芸 (指編み座布団)	22 手工芸 (指編み座布団)	23 手工芸 (指編み座布団)	24 手工芸 (指編み座布団)	25 カレンダー 自由活動	26
	歌レクリエーション	レクリエーション (ゲーム)	カラオケ	カラオケ	手工芸 (指編み座布団)	
27	28 カレンダー 自由活動	29 カレンダー 自由活動	30 カレンダー 自由活動	31 防災食作り のらぼうず		
	カラオケ	紅葉ドライブ (檜原)	琉球舞踊 3センター合同	カレンダー 自由活動		

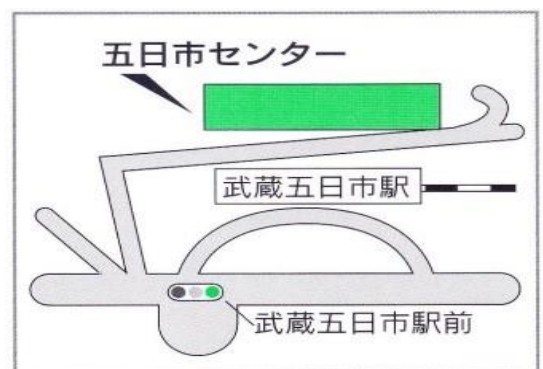
五日市センター

〒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

五日市センター・イベント便り

10月

今月の活動 「指編み座布団」

❖指で編みながら、座布団を作ります。



防災食作り、鯖缶カレー

❖防災食、鯖缶カレーを作ります。

10月31日(木)
午後10時30分から



紅葉ドライブ

❖紅葉を見ながら、檜原へ

10月29日(月)
午後13時30分



増戸中学校職場体験

❖増戸中学校の生徒さんが職場体験に来ます。

10月10日(木)
11日(金)



楽しいイベント随時開催しております。
ご見学の方は
いつでもお立ち寄り下さい。



* 第1(月)午前
第1(木)午後
第3(金)午後



(習字)

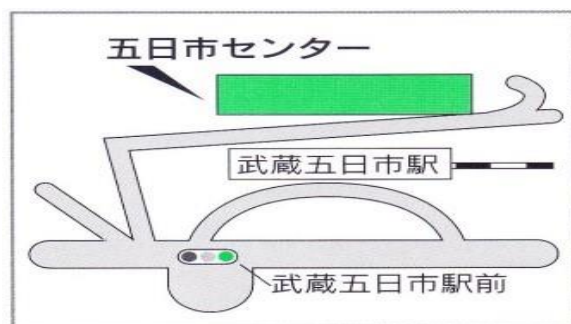
* 第1(水)午前
第2(金)午後
第3(火)午前



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
指定管理者:医療法人財団 暁

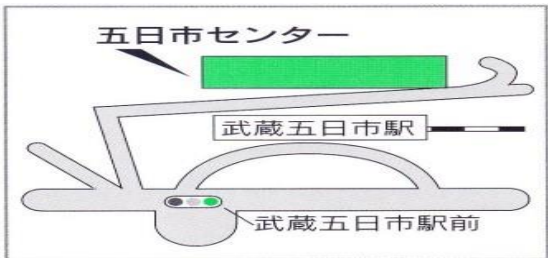


2024

げんき応援事業 10月予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1 健康麻雀 10:00～12:00 13:00～15:00 いぎいき フェイシャル マッサージ 10:00～16:30	2 脳トレ 10:00～11:30 やさしい太極拳 10:20～11:50 歌声広場 ピアノ演奏 13:30～14:30	3 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	4 げんき応援ツアー 9:00～17:00	5 介護学院
6	7 はじめて麻雀 10:00～12:00 カラオケ上達教室 10:00～12:00 ピアノで脳トレ 13:30～14:30	8 健康麻雀 10:00～12:00 13:00～15:00 スマホ教室 14:00～15:30	9 詩吟とゆかいな ホイストレーニング 13:30～15:00	10 やさしいピアノ (30分個人レッスン) 11:00～16:00 紙バンド かご・バック作り 13:30～15:00	11 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	12 介護学院
13	14 スポーツの日	15 健康麻雀 10:00～12:00 13:00～15:00 いぎいき フェイシャル マッサージ 10:00～16:30	16 脳トレ 10:00～11:30 やさしい太極拳 10:20～11:50	17 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	18 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) 10:00～13:00 13:30～15:30 朗読劇・フランボアーズ 11:00～12:00 やさしいピアノ (30分個人レッスン) 12:00～16:00	19 介護学院
20	21 はじめて麻雀 10:00～12:00 カラオケ上達教室 10:00～12:00 ピアノで脳トレ 13:30～14:30 折り紙教室 13:00～15:00	22 健康麻雀 10:00～12:00 13:00～15:00 つまみ細工教室 13:30～15:00	23 手芸教室 10:30～12:00 詩吟とゆかいな ホイストレーニング 13:30～15:00	24 紙バンド かご・バック作り 13:30～15:00	25 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 体幹トレーニング 13:20～14:30	26 あきる野市 市民文化祭 (五日市) 介護学院
27 あきる野市 市民文化祭 (五日市)	28 はじめて麻雀 10:00～12:00 書道教室 10:30～12:00 折り紙教室 13:00～15:00	29 健康麻雀 10:00～12:00 13:00～15:00	30	31 やさしいピアノ (30分個人レッスン) 11:00～16:00	やさしいピアノ教室 朗読劇教室は、 月曜日から金曜日 に移動します。	

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

五日市センター・げんき便り

10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。

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:10月8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名
費用:無料



手芸教室

牛乳パックで作るペン立て

- ❖ 牛乳パックでペン立てを作ります。

日時:10月23日(水)
午前10時30分～正午
講師:五日市センター職員
定員:10名
費用:1回1000円



健康麻雀教室

- ❖ 楽しく麻雀しましょう。

日時:毎週火曜日
午前10時～正午
午後1時～3時
講師:ボランティア講師
参加費:1回500円



げんき応援ツアー

- ❖ 富士花鳥園や、朝霧高原道の駅に行きます。美味しい昼食もあります。

日時:10月4日(金)
参加費:12000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

指定管理者:医療法人財団 暁

