

2025

生きがい支援事業

# 2月予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 習字 (ボランティア)	4 手工芸 (雑飾り)	5 絵手紙 (ボランティア)	6 手工芸 (雑飾り)	7 手工芸 (雑飾り)	8
	節分ゲーム	レクリエーション	手工芸 (雑飾り)	習字 (ボランティア)	絵手紙 (ボランティア)	
9	10 手工芸 (雑飾り)	11 建国記念の日	12 手工芸 (雑飾り)	13 手工芸 (雑飾り)	14 手工芸 (雑飾り)	15
	レクリエーション		レクリエーション	カラオケ	カラオケ	
16	17 カレンダー 体力測定	18 カレンダー 体力測定	19 カレンダー 体力測定	20 カレンダー 体力測定	21 カレンダー 体力測定	22
	牛乳パック工作	絵手紙 (ボランティア)	牛乳パック工作	絵手紙 (ボランティア)	習字 (ボランティア)	
23 天皇誕生日	24 振替休日	25 牛乳パック工作	26 牛乳パック工作	27 牛乳パック工作	28 牛乳パック工作	
		脳トレ	お好み焼き パーティー	レクリエーション	レクリエーション	

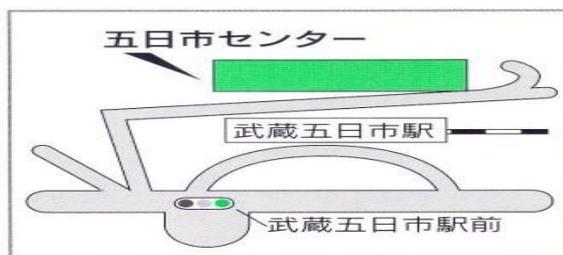
## 五日市センター

〒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



# 五日市センター・イベント便り

2025年  
2月

## 今月の活動 「節分ゲーム」

❖ 鬼は～外！福は～内！  
皆さんと大声で鬼退治します♪



## 牛乳パック工作

❖ 牛乳パックでペン立てや小物入れを作ります。



## ホットケーキパーティー

❖ 利用者様と一緒にホットケーキを作ります。トッピングが楽しみです。



## 体力測定

❖ 3カ月ごとに体力測定を実施しています。



\* 第1(月)午前  
第1(木)午後  
第3(金)午後



(習字)

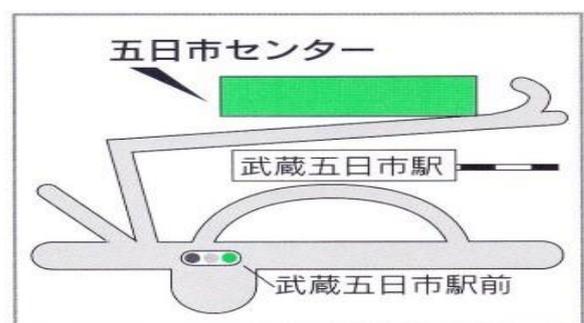
\* 第1(水)午前  
第3(火)午後  
第3(木)午後



(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

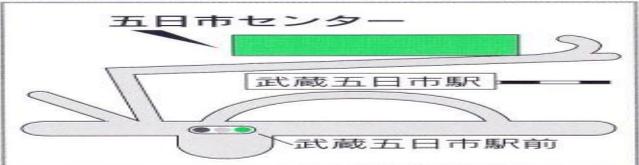


2025

# げんき応援事業 2月予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 はじめて麻雀 10:00~12:00 ピアノで脳トレ 13:30~15:30	4 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	5 脳トレ 10:00~11:30 歌声広場 ピアノ演奏 13:30~14:30	6 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	7 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 朗読劇・フランボワーズ 11:00~12:00 やさしいピアノ (30分個人レッスン) 12:00~16:00	8
9	10 はじめて麻雀 10:00~12:00 書道教室 10:30~12:00 オレンジカフェ 13:30~15:00	11 建国記念の日 健康麻雀 10:00~12:00	12 ペン習字教室 10:30~11:30 詩吟とゆかいな ボイストレーニング 13:30~15:00	13 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	14 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	15
16	17 はじめて麻雀 10:00~12:00 カラオケ倶楽部 10:00~12:00 ピアノで脳トレ 13:30~15:30	18 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	19 脳トレ 10:00~11:30 足つぼマッサージ 10:00~12:00	20 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	21 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 朗読劇・フランボワーズ 11:00~12:00 やさしいピアノ (30分個人レッスン) 12:00~16:00	22
23 天皇誕生日 いきいき体操 10:00~11:00 キッズダンス発表 11:00~12:00	24 振替休日	25 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00 つまみ細工教室 13:00~15:00	26 ペン習字教室 10:30~11:30 詩吟とゆかいな ボイストレーニング 13:30~15:00	27 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	28 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	

五日市センター  
〒190-0166 あきる野市館谷17  
TEL:042-533-0330  
E-mail:itukaiti@akirudai-hp.or.jp  
指定管理者:医療法人財団 暁



2025年

# 五日市センター・げんき便り

# 2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。

## いきいきフェイシャルマッサージ

❖ マッサージをしてリフレッシュ月

日時:毎月第1・3火曜日(祝日を除く)  
午前10時~午後3時(1回30分)  
参加費:1回1200円(パック代別)



## 足つぼマッサージ

❖ ♪ プレオープン ♪

日時:2月19日(水)  
午前10時~12時  
15分→1500円(足裏のみ)



## いきいき体操

❖ 転倒予防体操・キッズダンス発表会!  
一緒に楽しく転倒予防体操しましょう。

日時:2月23日(日)

午前10時~12時

講師:五日市クラブ 金網真一郎さん

参加費:無料

## 歌声広場ピアノ演奏

❖ 職員のピアノ生演奏で歌謡曲・唱歌を皆さんと楽しく賑やかに歌います。



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:itukai@akirudai-hp.or.jp

指定管理者:医療法人財団 暁

