

2025

生きがい支援事業

## 3月予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	習字 絵手紙 (ボランティア)	絵 諸活動 手工芸 諸活動	習字 (ボランティア) 手工芸 諸活動	紙巻 諸活動 カラオケ	紙巻 諸活動 カラオケ	
9	10	11	12	13	14	15
	習字 (ボランティア) 手工芸 諸活動	絵(ボランティア) 諸活動 手工芸 諸活動	習字 (ボランティア) 絵手紙 (ボランティア)	カレンダー 諸活動 カラオケ	カレンダー 諸活動 カラオケ	
16	17	18	19	20	21	22
	習字 カレンダー 諸活動	絵(ボランティア) 諸活動 カレンダー 諸活動	習字 カレンダー 諸活動	春分の日	紙巻 諸活動 カラオケ	
23	24	25	26	27	28	29
	習字 (ボランティア) 手工芸 諸活動	絵(ボランティア) 諸活動 手工芸 諸活動	習字 手工芸 諸活動	紙巻 諸活動 カラオケ	紙巻 諸活動 カラオケ	
30	31					
	習字 手工芸 諸活動					

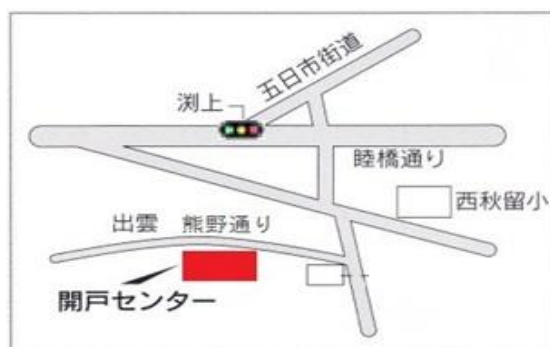
## 開戸センター

〒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



# 開戸センター・イベント便り

2025年  
3月

## 手工芸(兜の置物)

❖画用紙で兜の置物を作ります。



## カラオケ

❖感染対策をしっかりとってカラオケを楽しみましょう！

❖毎週(木)・(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。

- \*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



2025

げんき応援事業

# 3月予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 将棋教室 10:00~12:00 立体折り紙教室 10:30~12:00 体幹トレーニング 13:20~14:30	4 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	5 楽しいヨガ 10:30~11:30 絵手紙教室 13:30~15:00	6 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00 はじめて麻雀 13:00~15:00	7 はじめてのギター 教室 10:30~12:00 きものリメイク 13:30~15:00	8 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
9	10 詩吟教室 10:30~12:00 書道教室 13:30~15:00	11 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	12 脳トレ (体験見学会) 10:30~11:30 きものリメイク 13:30~15:00	13 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00 はじめて麻雀 13:00~15:00	14 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	15
16	17 将棋教室 10:00~12:00 立体折り紙教室 10:30~12:00 体幹トレーニング 13:20~14:30	18 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	19 楽しいヨガ 10:30~11:30 きものリメイク 13:00~15:00 オレンジカフェ 13:30~15:00	20 春分の日 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00 はじめて麻雀 13:00~15:00	21 はじめてのギター 教室 10:30~12:00 きものリメイク 13:30~15:00	22 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
23	24 詩吟教室 10:30~12:00 書道教室 13:30~15:00	25 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	26 脳トレ 10:30~11:30 尺八教室 13:30~15:00	27 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00 はじめて麻雀 13:00~15:00	28 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	29
30	31 将棋教室 10:00~12:00					

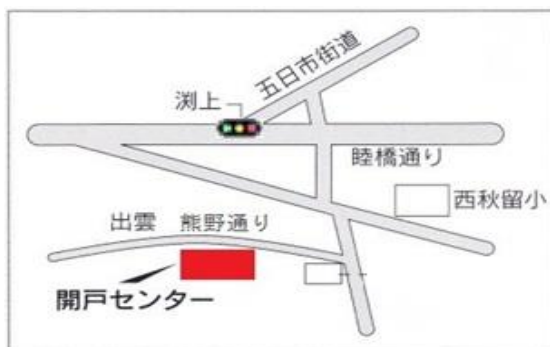
## 開戸センター

〒197-0833 あきる野市淵上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

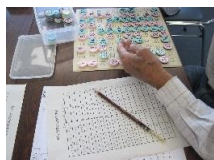
2025年  
3月

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:3月12日(水)  
午前10時30分～11時30分  
費用:無料



## 立体折り紙教室

折り紙を組み立てて立体の物を作ります。

日時:3月3日、17日(月)  
午前10時30分～正午  
費用:1回500円(材料費込)



\*各種いろいろな講座もやっています。  
お気軽にどうぞ!

## 体幹トレーニング

運動はしたいけど、どんな運動をしたらよいかわからない、1人だとなかなか継続できない…

体幹は体を支える大切な筋肉です。初心者の方でも専門の先生方の指導の下、楽しく運動しましょう。

日時:3月3日、17日(月)  
午後1時20分～2時30分

講師:竹村修一さん  
(竹村整骨院 院長)  
長健一郎さん  
(長接骨院 院長)

費用:1回500円  
\*動きやすい服装



## 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:3月5日(水)  
午後1時30分～3時

講師:秋葉基子さん  
費用:1000円

\*道具あります。

