

2025

生きがい支援事業

3月予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 習字 (ボランティア)	4 牛乳パック工作	5 絵手紙 (ボランティア)	6 牛乳パック工作	7 絵手紙 (ボランティア)	8
	ひな祭りゲーム	レクリエーション	牛乳パック工作	演芸会 (アラジンマジック)	演芸会 (森田マジック)	
9	10 牛乳パック工作	11 牛乳パック工作	12 牛乳パック工作	13 牛乳パック工作	14 牛乳パック工作	15
	カラオケ	脳トレ	脳トレ	習字 (ボランティア)	レクリエーション	
16	17 カレンダー	18 絵手紙 (ボランティア)	19 カレンダー	20 春分の日	21 カレンダー	22
	演芸会 (森田マジック)	カレンダー	牛乳パック工作		カラオケ	
23	24 牛乳パック工作	25 手工芸 (バック作り)	26 手工芸 (バック作り)	27 カレンダー	28 手工芸 (バック作り)	29
	ギター演奏 (よっこらしょい)	ヤクルト おなか元気教室	課外活動	手工芸 (バック作り)	習字 (ボランティア)	
30	31 牛乳パック工作					
	音楽セラピー					

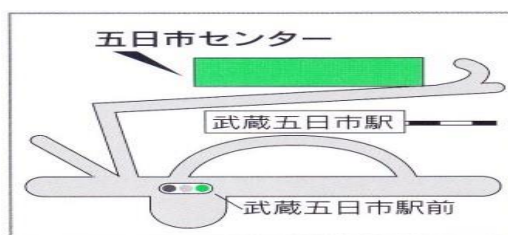
五日市センター

〒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
3月

今月の活動 「牛乳パック工作」

❖牛乳パック2個を使って
可愛い入れ物を作ります。



演芸会(ボランティア)

❖アラジンマジックショー

3月6日(木)13:30~14:30

❖森田マジックショー

3月7日(金)13:30~14:30

3月17日(月)13:30~14:30



ヤクルトおなか元気教室♪

❖ヤクルトさんが来所され
おなか元気教室を開いて頂きます
3月25日(火)13:30~14:30

ギター演奏と音楽セラピー

❖ギター演奏(よっこらしよい)

3月24日(月)13:30~14:30

❖音楽セラピー(小林先生)

3月31日(月)13:30~14:30

*第1(月)午前
第2(木)午後
第4(金)午後



(習字)

*第1(水)午前
第1(金)午前
第3(火)午前



(絵手紙)

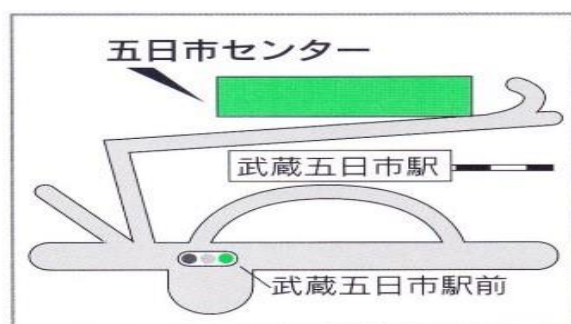
五日市センター

〒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 3月予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	はじめて麻雀 10:00～12:00 ピアノで脳トレ 13:30～15:30	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	脳トレ 10:00～11:30 歌声広場 ピアノ演奏 13:30～14:30	歌声コーラス ノラポーナ 11:00～12:00 やさしいピアノ (30分個人レッスン) 12:00～16:00 四季折々折り紙 13:00～15:00	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	
9	10	11	12	13	14	15
	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	健康麻雀 10:00～12:00 13:00～15:00 スマホ教室 14:00～15:30	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	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	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	
16	17	18	19	20	21	22
	はじめて麻雀 10:00～12:00 カラオケ倶楽部 10:00～12:00 折り紙 13:00～15:00 ピアノで脳トレ 13:30～15:30	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	脳トレ 10:00～11:30 足つぼマッサージ 10:00～12:00	春分の日	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	
23	24	25	26	27	28	29
	はじめて麻雀 10:00～12:00 書道教室 10:30～12:00 折り紙 13:00～15:00	健康麻雀 10:00～12:00 13:00～15:00 つまみ細工教室 13:00～15:00	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	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	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	
30	31					
	はじめて麻雀 10:00～12:00					

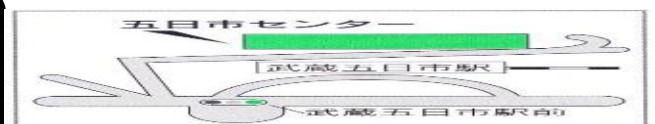
五日市センター

〒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年

3月

五日市センター・げんき便り

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: 3月11日(火)

14時～15時30分

講師: あきる台病院システムエンジニア

定員: 5人

費用: 無料

足つぼマッサージ

❖ 足つぼマッサージで
全身のちのめぐりを整える
とろける気持ち良さを♪

日時: 3月19日(水)

午前10時～12時

1回(30分)→3000円

講師: 沖倉智也さん



折り紙・四季折々の折り紙

❖ 3月より再開いたします♪

季節の折り紙を折ってみませんか？

折り紙教室 3月17日(月) 24日(月)

13:00～15:00

四季折々の折り紙

3月6日(木) 13:00～15:00



ピアノで脳トレ

❖ 両手でも片手でもリラックスしながら優しく
先生が指導して下さいます。

初心者の方も久々の方も脳トレにもなります。

日時: 第1・3月曜日

13時30分～15時30分

ピアノ講師

定員: 2名

費用: 1回(30分) 1000円



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

