

2025

生きがい支援事業

## 4月予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1 牛乳パック工作	2 絵手紙 (ボランティア)	3 牛乳パック工作	4 牛乳パック工作	5
		課外活動	牛乳パック工作	習字 (ボランティア)	絵手紙 (ボランティア)	
6	7 習字 (ボランティア)	8 手工芸 (バック作り)	9 手工芸 (バック作り)	10 手工芸 (バック作り)	11 手工芸 (バック作り)	12
	課外活動	脳トレ	オカリナ演奏 (ボランティア)	課外活動	課外活動	
13	14 手工芸 (バック作り)	15 絵手紙 (ボランティア)	16 手工芸 (バック作り)	17 手工芸 (バック作り)	18 手工芸 (バック作り)	19
	カラオケ	手工芸 (バック作り)	音楽セラピー	絵手紙 (ボランティア)	習字 (ボランティア)	
20	21 カレンダー	22 カレンダー	23 カレンダー	24 カレンダー	25 カレンダー	26
	手工芸 (バック作り)	手工芸 (バック作り)	手工芸 (バック作り)	カラオケ	手工芸 (バック作り)	
27	28 手工芸 (バック作り)	29 昭和の日	30 手工芸 (バック作り)			
	レクリエーション (的当てゲーム)		健康講座			

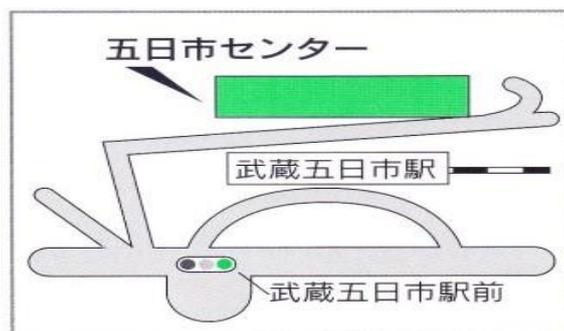
## 五日市センター

〒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  
4月

## 今月の活動 「しじみ型バック作り」

- ❖ 着物生地などを使ってバックを作ります。



## 健康講座

- ❖ あきる台病院よりリハビリの廣實先生が健康講座でお話しされます。ご自由に参加できますので来所をお待ちしております。

## カラオケ

- ❖ 楽しく声出し♪声を出すことで身体の内側も元気に♪

## 課外活動

- ❖ 桜が咲きはじめました！ドライブしながら皆さんと桜を見ます♪



五日市センターは自立している元気な方が集う「自立デイサービス」です。問い合わせ・ご見学はお気軽にどうぞ。お待ちしております。

- \* 第1(月)午前  
第1(木)午後  
第3(金)午後



(習字)

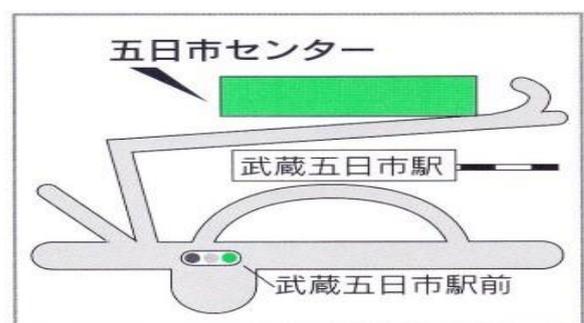
- \* 第1(水)午前  
第1(金)午後  
第3(火)午前  
第3(木)午後



(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

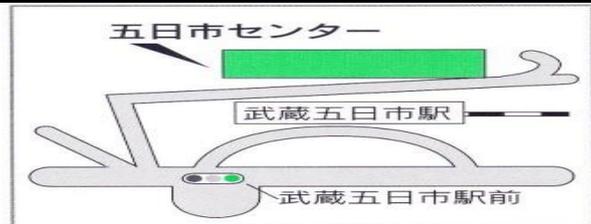


2025

# げんき応援事業 4月予定表

日	月	火	水	木	金	土
		<b>1</b> 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	<b>2</b> 脳トレ 10:00～11:30 歌声広場 ピアノ演奏 13:30～14:30	<b>3</b> 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	<b>4</b> 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 やさしいピアノ教室 (30分個人レッスン) 12:00～16:00	<b>5</b>
<b>6</b>	<b>7</b> はじめて麻雀 10:00～12:00  ピアノで脳トレ 13:30～15:30	<b>8</b> 健康麻雀 10:00～12:00 13:00～15:00 スマホ教室 14:00～15:30	<b>9</b> ペン習字教室 10:30～11:30  詩吟とゆかいな ホイストレーニング 13:30～15:00	<b>10</b> やさしいピアノ (30分個人レッスン) 12:00～16:00  紙バンド かご・バック作り 13:30～15:00	<b>11</b> 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	<b>12</b>
<b>13</b>	<b>14</b> 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 やさしいピアノ (30分個人レッスン) 12:30～16:00	<b>15</b> 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	<b>16</b> 脳トレ 10:00～11:30 足つぼマッサージ 10:00～16:00	<b>17</b> 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	<b>18</b> 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 やさしいピアノ教室 (30分個人レッスン) 12:00～16:00	<b>19</b>
<b>20</b>	<b>21</b> はじめて麻雀 10:00～12:00 カラオケ倶楽部 午前の部 午後の部 折り紙 13:00～15:00 ピアノで脳トレ 13:30～15:30	<b>22</b> 健康麻雀 10:00～12:00 13:00～15:00 つまみ細工教室 13:00～15:00	<b>23</b> ペン習字教室 10:30～11:30 詩吟とゆかいな ホイストレーニング 13:30～15:00	<b>24</b> やさしいピアノ (30分個人レッスン) 12:00～16:00 紙バンド かご・バック作り 13:30～15:00	<b>25</b> 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	<b>26</b>
<b>27</b>	<b>28</b> 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 やさしいピアノ (30分個人レッスン) 12:30～16:00	<b>29</b> 昭和の日	<b>30</b> 健康講座 13:30～14:30			

**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

4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。

## 脳トレ教室

- ❖ 簡単な計算や音読などを  
脳トレ教材を使い脳の活性を  
図りましょう

日時：毎月第1・3水曜日

午前10時～11時30分

講師：五日市センター職員

参加費：月2000円



## 紙バンドかご・バック作り

- ❖ 紙バンドでかご・バック・収納ケース作り  
先生が丁寧に教えてくれます。  
是非参加をお待ちしております。

日時：毎月第2・4木曜日

午後13時30分～15時

講師：上原朝子さん

参加費：一回1000円  
(材料費別)



## ノルディックウォーキング

- ❖ ポールを使いながら歩いてみませんか？  
参加者様と五日市の町並みや  
季節の空気を一緒に歩きながら  
感じてみてはいかがでしょうか♪参加お待ちしております。

日時：毎週金曜日

午前10時～12時

講師：五日市センター職員

参加費：1回500円(貸ポール初回無料、2回目以降300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

