

2025

生きがい支援事業

## 6月予定表

| 日  | 月                                                  | 火                                                  | 水                                                    | 木                                                   | 金                                                  | 土  |
|----|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----|
| 1  | 2<br>習字<br>(ボランティア)<br>-----<br>ダイソー               | 3<br>手工芸<br>(ネクタイボーチ)<br>-----<br>ダイソー             | 4<br>絵手紙<br>(ボランティア)<br>-----<br>ダイソー                | 5<br>習字<br>(ボランティア)<br>-----<br>ダイソー                | 6<br>手工芸<br>(ネクタイボーチ)<br>-----<br>絵手紙<br>(ボランティア)  | 7  |
| 8  | 9<br>手工芸<br>(ネクタイボーチ)<br>-----<br>ドライブ<br>(あじさい見学) | 10<br>手工芸<br>(ネクタイボーチ)<br>-----<br>脳トレ             | 11<br>手工芸<br>(ネクタイボーチ)<br>-----<br>演芸会<br>(アラジンマジック) | 12<br>手工芸<br>(ネクタイボーチ)<br>-----<br>ドライブ<br>(あじさい見学) | 13<br>手工芸<br>(ネクタイボーチ)<br>-----<br>課外活動<br>(石窯パン屋) | 14 |
| 15 | 16<br>手工芸<br>(ネクタイボーチ)<br>-----<br>レクリエーション        | 17<br>絵手紙<br>(ボランティア)<br>-----<br>手工芸<br>(ネクタイボーチ) | 18<br>手工芸<br>(ネクタイボーチ)<br>-----<br>カラオケ              | 19<br>手工芸<br>(ネクタイボーチ)<br>-----<br>絵手紙<br>(ボランティア)  | 20<br>手工芸<br>(ネクタイボーチ)<br>-----<br>習字<br>(ボランティア)  | 21 |
| 22 | 23<br>カレンダー<br>-----<br>カラオケ                       | 24<br>カレンダー<br>-----<br>手工芸<br>(ネクタイボーチ)           | 25<br>カレンダー<br>-----<br>演芸会<br>(ハッピー三線)              | 26<br>カレンダー<br>-----<br>演芸会<br>(森田マジック)             | 27<br>カレンダー<br>-----<br>レクリエーション                   | 28 |
| 29 | 30<br>手工芸<br>(ネクタイボーチ)<br>-----<br>健康講座            |                                                    |                                                      |                                                     |                                                    |    |

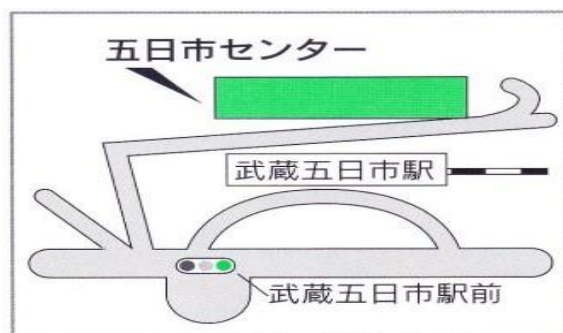
## 五日市センター

〒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  
6月

## 今月の活動 「ネクタイポーチ」

- ✿ネクタイを使って可愛い  
ネクタイポーチを作ります。



## 演芸会

- ✿6月25日(水)ハッピー三線さんによる  
三線演奏があります。

## 健康講座

- ✿6月30日(月)13:30～14:30  
あきる台病院の大原先生による  
胃腸の健康講座があります。

## 課外活動

- ✿あじさいを観に  
ドライブに行きます



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)午前  
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)

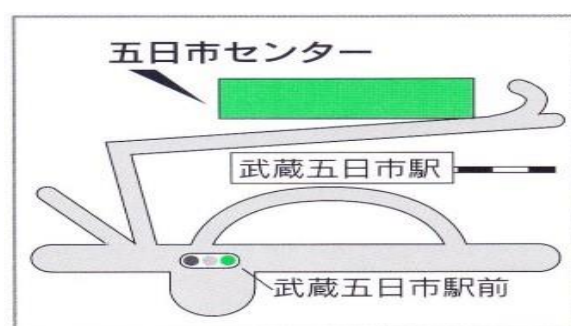
## 五日市センター

〒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 6月予定表

| 日  | 月                                                                                                                    | 火                                                                                  | 水                                                                                    | 木                                                                                                            | 金                                                                                                                                                                     | 土  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1  | 2<br>はじめて麻雀<br>10:00～12:00<br><br>ピアノで脳トレ<br>13:30～15:30                                                             | 3<br>健康麻雀<br>10:00～12:00<br>13:00～15:00<br>いきいき<br>フェイシャル<br>マッサージ<br>10:00～16:30  | 4<br>脳トレ<br>10:00～11:30<br><br>歌声広場<br>ピアノ演奏<br>13:30～14:30                          | 5<br>歌声コーラス<br>ノラボーナ<br>11:00～12:00<br>やさしいピアノ<br>(30分個人レッスン)<br>12:00～16:00<br>四季折々の折り紙<br>13:00～15:00      | 6<br>ノルディックウォーキング<br>10:00～12:00<br>リズムエクササイズ<br>10:00～11:00<br>みんなのギター・ウクレレ教室<br>(30分個人レッスン)<br>10:00～13:00 ・13:30～15:30<br>やさしいピアノ教室<br>(30分個人レッスン)<br>12:00～16:00  | 7  |
| 8  | 9<br>はじめて麻雀<br>10:00～12:00<br>書道教室<br>10:30～12:00<br>オレンジカフェ<br>13:30～15:00<br>やさしいピアノ<br>(30分個人レッスン)<br>12:30～16:00 | 10<br>健康麻雀<br>10:00～12:00<br>13:00～15:00<br><br>スマホ教室<br>14:00～15:30               | 11<br>ペン習字教室<br>10:30～11:30<br><br>詩吟とゆかいな<br>ボイストレーニング<br>13:30～15:00               | 12<br>朗読劇・フランボワーズ<br>11:00～12:00<br>やさしいピアノ<br>(30分個人レッスン)<br>12:00～16:00<br>紙バンド<br>かご・バック作り<br>13:30～15:00 | 13<br>ノルディックウォーキング<br>10:00～12:00<br>リズムエクササイズ<br>10:00～11:00<br>体幹トレーニング<br>13:20～14:30                                                                              | 14 |
| 15 | 16<br>はじめて麻雀<br>10:00～12:00<br>カラオケ倶楽部<br>午前の部 午後の部<br>折り紙<br>13:00～15:00<br>ピアノで脳トレ<br>13:30～15:30                  | 17<br>健康麻雀<br>10:00～12:00<br>13:00～15:00<br>いきいき<br>フェイシャル<br>マッサージ<br>10:00～16:30 | 18<br>脳トレ<br>10:00～11:30<br><br>足つぼマッサージ<br>10:00～16:00<br><br>着物手芸教室<br>13:00～15:00 | 19<br>歌声コーラス<br>ノラボーナ<br>11:00～12:00<br>やさしいピアノ<br>(30分個人レッスン)<br>12:00～16:00<br>四季折々の折り紙<br>13:00～15:00     | 20<br>ノルディックウォーキング<br>10:00～12:00<br>リズムエクササイズ<br>10:00～11:00<br>みんなのギター・ウクレレ教室<br>(30分個人レッスン)<br>10:00～13:00 ・13:30～15:30<br>やさしいピアノ教室<br>(30分個人レッスン)<br>12:00～16:00 | 21 |
| 22 | 23<br>はじめて麻雀<br>10:00～12:00<br>書道教室<br>10:30～12:00<br>折り紙<br>13:00～15:00<br>やさしいピアノ<br>(30分個人レッスン)<br>12:30～16:00    | 24<br>健康麻雀<br>10:00～12:00<br>13:00～15:00<br><br>つまみ細工教室<br>13:00～15:00             | 25<br>ペン習字教室<br>10:30～11:30<br><br>詩吟とゆかいな<br>ボイストレーニング<br>13:30～15:00               | 26<br>朗読劇・フランボワーズ<br>11:00～12:00<br>やさしいピアノ<br>(30分個人レッスン)<br>12:00～16:00<br>紙バンド<br>かご・バック作り<br>13:30～15:00 | 27<br>ノルディックウォーキング<br>10:00～12:00<br>健康カラオケ<br>10:30～12:00<br>体幹トレーニング<br>13:20～14:30                                                                                 | 28 |
| 29 | 30<br>はじめて麻雀<br>10:00～12:00<br><br>健康講座<br>13:30～14:30                                                               |                                                                                    |                                                                                      |                                                                                                              |                                                                                                                                                                       | 31 |

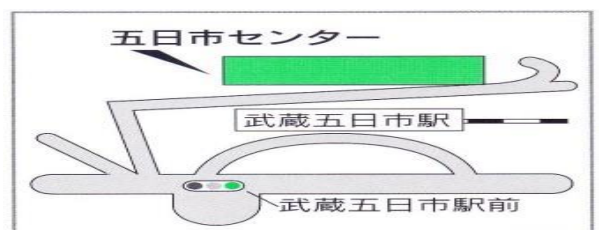
## 五日市センター

〒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・げんき便り

2025年

# 6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。

## 着物手芸教室

❖ 着物で作るブラウスを作ります。

日時：毎月第3水曜日  
午後1時～午後3時

講師：中村亜子さん

参加費：1回1000円

持ち物：裁縫道具

定員：5名



## カラオケ倶楽部

❖ カラオケが好きな方々が  
集まって楽しく  
賑やかに歌いましょう

日時：第3月曜日

午前10時～正午

午後1時～午後3時

参加費：1回500円

定員：10名



## リズムエクササイズ

❖ 楽しくリズムに乗って  
踊りましょう♪

日時：第1・2・3・金曜日

午前10時～11時

講師：森下節子さん

参加費：1回500円

持ち物：室内履き、バスタオル、タオル

定員：5名

## 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：6月10日(火)

午後2時～3時30分

講師：あきる台病院SE

宮崎さん

参加費：無料

定員：5名



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

