

2025

生きがい支援事業

7月予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1 絵 諸活動	2 習字	3 紙巻 諸活動	4 紙巻 諸活動	5
		諸活動	諸活動	カラオケ	カラオケ	
6	7 習字	8 絵(ボランティア) 諸活動	9 習字	10 紙巻 諸活動	11 紙巻 諸活動	12
	絵手紙 (ボランティア)	諸活動	絵手紙 (ボランティア)	カラオケ	カラオケ	
13	14 習字	15 絵 諸活動	16 習字	17 カレンダー 諸活動	18 カレンダー 諸活動	19
	カレンダー 諸活動	カレンダー 諸活動	カレンダー 諸活動	カラオケ	カラオケ	
20	21 海の日	22 絵(ボランティア) 諸活動	23 習字	24 紙巻 諸活動	25 紙巻 諸活動	26
		諸活動	諸活動	カラオケ	カラオケ	
27	28 習字	29 絵 諸活動	30 習字	31 紙巻 諸活動		
	諸活動	諸活動	ゆうなの会 (五日市)	カラオケ		
* 東京都立秋留台高等学校 インターンシップ1日～3日						

開戸センター

〒197-0833 あきる野市渕上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
7月

インターンシップ(秋留台高校)

❖秋留台高校2年生の生徒さんが、
インターンシップで来ます。

日時:7月1日(火)～3日(木)



絵手紙

❖7月の題材は…
「暑中見舞」になります。

日時:7月7日(月)、9日(水)
午後1時30分～

*ボランティアの方が指導されます。

お問い合わせ・ご見学
いつでもお気軽にどうぞ。
お待ちしております。

- *毎週(月)(水)…習字
- *毎週(火)…水彩画
- *毎週(木)(金)…カラオケ
- *第1(月)第2(水)…絵手紙

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

7月予定表

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

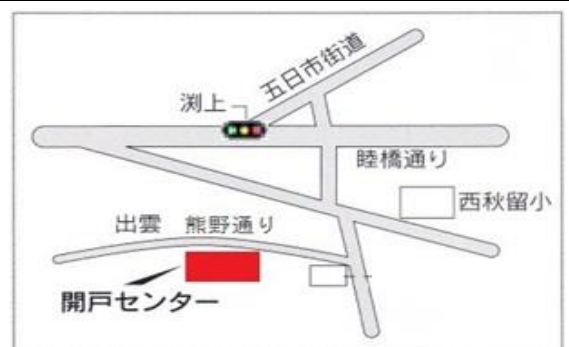
開戸センター

〒197-0833 あきる野市渕上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
7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

簡単な「読み・書き」、「計算」、「数字盤」、「脳ドリル」を使って脳の健康を図り元気になりましょう。

日時:7月9日、23日(水)

午前10時30分～11時30分

費用:月2000円

持ち物:筆記用具



かんたん英語

初心者向けの英会話教室です。楽しく英会話をしましょう。

日時:7月12日、26日(土)

午後3時～4時30分

講師:竹本イーサン玄太さん

費用:1000円

持ち物:筆記用具

楽しいヨガ

ヨガで体の中からスッキリしましょう！

日時:7月2日、16日(水)

午後1時30分～2時30分

講師:平沼真由美さん

費用:500円

持ち物:ヨガマットorバスタオル

健康麻雀

楽しくおしゃべりしながら健康的に麻雀をしましょう。初めての方にも基礎から丁寧に指導します。指先を使う事で認知症の予防にもなります。

日時:毎週(木)

午前10時～正午

午後1時～3時

費用:500円

絵手紙教室

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:7月2日(水)

午前10時30分～12時

講師:秋葉基子さん

費用:1000円

* 道具の貸し出しあり



きものリメイク

浴衣地で作るキャミソール

浴衣地を使ってキャミソールを作ります。

日時:7月18日(金)、30日(水)、8月1日(金)、13日(水)

午後1時30分～3時

講師:松本直美さん

費用:初回一括2000円

