

2025

生きがい支援事業

11月予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1 あきる野 市民文化祭
2 あきる野 市民文化祭	3 文化の日	4 手工芸 (お花ブローチ) カラオケ	5 絵手紙 (ボランティア) 手工芸 (お花ブローチ)	6 習字 (ボランティア) 手工芸 (お花ブローチ)	7 手工芸 (お花ブローチ) 絵手紙 (ボランティア)	8
9	10 習字 (ボランティア) 手工芸 (お花ブローチ)	11 手工芸 (お花ブローチ) 脳トレ体操	12 手工芸 (お花ブローチ) カラオケ	13 手工芸 (お花ブローチ) 課外活動 (広徳寺)	14 手工芸 (お花ブローチ) 課外活動 (井上食品)	15
16	17 カレンダー 体力測定 課外活動 (広徳寺)	18 絵手紙 (ボランティア) カレンダー 体力測定	19 カレンダー 体力測定 手工芸 (お花ブローチ)	20 カレンダー 体力測定 絵手紙 (ボランティア)	21 カレンダー 体力測定 習字 (ボランティア)	22
23 勤労感謝の日	24 振替休日	25 手工芸 (お正月飾り) 課外活動 (井上食品)	26 手工芸 (お正月飾り) レクリエーション (ボーリング)	27 手工芸 (お正月飾り) カラオケ	28 手工芸 (お正月飾り) 森田マジック	29
30						

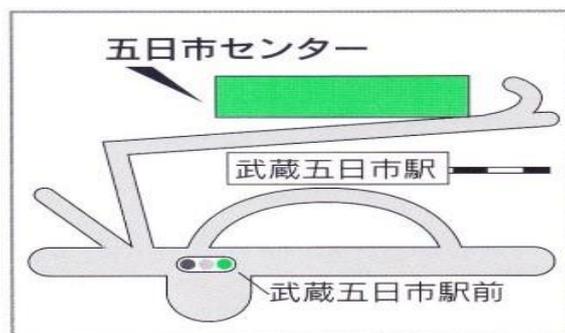
五日市センター

〒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

11月

五日市センター・イベント便り

「課外活動」 買い物・紅葉見学

- ❖ 井上食品さんに買い物へ行きます。
道中、紅葉を楽しみます。



お花のブローチ

- ❖ 着物地と布とフェルトを使って
お花のブローチを作ります。



森田マジック

- ❖ 11月28日(金)
森田マジックを楽しみます



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。

- ❖ 今月は、体力測定があります

- * 第2(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)

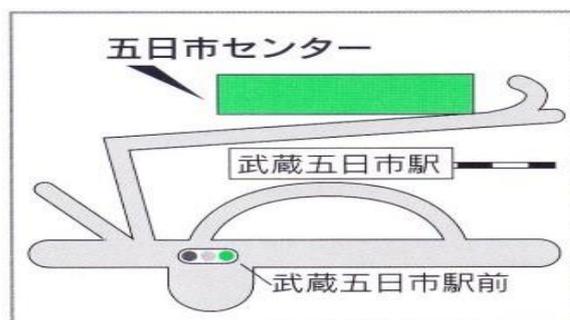
五日市センター

〒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 11月予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1 介護学院 あきる野 市民文化祭
2 あきる野 市民文化祭	3 文化の日	4 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 初めての カゴバスケット 教室 13:30～15:00	5 脳トレ 10:00～11:30 歌声広場 ピアノ演奏 13:30～14:30 着物手芸教室 13:30～15:30	6 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	7 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 やさしいピアノ教室 (30分個人レッスン) 12:00～16:00 感動するレザークラフト教室 13:30～15:30	8 介護学院
9	10 はじめて麻雀 10:00～12:00 やさしいピアノ (30分個人レッスン) 12:00～16:00 オレンジカフェ 13:30～15:00	11 健康麻雀 10:00～12:00 13:00～15:00 スマホ教室 14:00～15:30	12 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	13 朗読劇 11:00～12:00 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	14 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	15 介護学院
16	17 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 書道教室 10:30～12:00 折り紙 13:00～15:00 ピアノで脳トレ 13:30～15:30	18 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	19 脳トレ 10:00～11:30 足つぼマッサージ 9:30～16:00 フットケアマッサージ 10:00～12:00 着物手芸教室 13:30～15:30	20 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	21 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 やさしいピアノ教室 (30分個人レッスン) 12:00～16:00	22 介護学院
23 勤労感謝の日	24 振替休日	25 健康麻雀 10:00～12:00 13:00～15:00 つまみ細工教室 13:00～15:00	26 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	27 朗読劇 11:00～12:00 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	28 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	29 介護学院
30	<div data-bbox="311 1765 1018 2040" data-label="Text"> <p>五日市センター 〒190-0166 あきる野市箱谷台17 TEL:042-533-0330 E-mail:itukaiti@akirudai-hp.or.jp 指定管理者:医療法人財団 暁</p> </div>					<div data-bbox="1037 1765 1500 2022" data-label="Image"> </div>

2025年

五日市センター・げんき便り

11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。

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：11月11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



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す。

日時：毎月第3月曜日（祝日を除く）

午前10時～正午

午後1時～3時

参加費：500円

定員：10名



ピアノで脳トレ

- ❖ 講師の伴奏と合わせて楽しく演奏でき、
脳トレにもなります。

両手でも弾けます。

日時：毎月第1・3月曜日（祝日を除く）

午後1時30分～3時30分

講師：ピアノ講師

参加費：1回（30分）1000円

定員：4名

初めてのカゴバスケット教室

- ❖ 初めてでも先生が丁寧に
教えてくださいます。

日時：毎月第1火曜日（祝日を除く）

午後1時30分～3時

講師：上原朝子さん

参加費：1回1000円（材料費別）

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

