2026

生きがい支援事業

1月予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1 元旦	2 センター休館	3 センター休館
4 センター休館	5 習字・書初め 諸活動	6 絵 諸活動 諸活動	7 習字・書初め （ボランティア） 諸活動	8 紙巻 諸活動 新春カラオケ会	9 紙巻 諸活動 新春カラオケ会	10
11	12 成人の日	13 絵（ボランティア） 諸活動 諸活動	14 習字 絵手紙	15 紙巻 諸活動 カラオケ	16 紙巻 諸活動 カラオケ	17
18	19 習字 絵手紙 （ボランティア）	20 絵 諸活動 フルート演奏 （開戸）	21 習字 （ボランティア） カレンダー 諸活動	22 カレンダー 諸活動 カラオケ	23 カレンダー 諸活動 カラオケ	24
25	26 習字 カレンダー 諸活動	27 絵（ボランティア） 諸活動 カレンダー 諸活動	28 習字 諸活動	29 紙巻 諸活動 カラオケ	30 紙巻 諸活動 カラオケ	31

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

2026年
1月

新春カラオケ会

✿今年も1年楽しく歌いましょう！

日時：1月8日（木）9日（金）
午後1時～

演芸ボランティア

✿新年年明けにフルートの素敵な音色をお楽しみください。

日時：1月20日（火）
午後1時30分～

絵手紙

✿今月の題材は…
「節分にちなむもの」です。

日時：1月14日（水）
1月19日（月）
午後1時30分～

＊ボランティアの先生に指導して頂きます。

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
＊第1（月）第2（水）…絵手紙
＊毎週（木）（金）・・・カラオケ

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

2026

げんき応援事業

1月予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1 元旦	2 センター休館	3 センター休館
4 センター休館	5 体幹トレーニング 13:20～14:30	6 初心者・役・点数計算（健康麻雀） 10:00～12:00 健康麻雀（役・点数計算） 13:00～15:00	7 楽しいヨガ 13:30～14:30	8 健康麻雀 10:00～12:00 13:00～15:00 はじめて麻雀 13:00～15:00	9 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	10 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
11	12 成人の日	13 初心者・役・点数計算（健康麻雀） 10:00～12:00 健康麻雀（役・点数計算） 13:00～15:00	14 脳トレ 10:30～11:30 着物リメイク 13:30～15:00	15 健康麻雀 10:00～12:00 13:00～15:00 はじめて麻雀 13:00～15:00	16 はじめてのギター教室 10:30～12:00 着物リメイク 13:30～15:00	17
18	19 体幹トレーニング 13:20～14:30	20 初心者・役・点数計算（健康麻雀） 10:00～12:00 健康麻雀（役・点数計算） 13:00～15:00	21 着物リメイク 10:30～12:00 楽しいヨガ 13:30～14:30 オレンジカフェ 13:30～15:00	22 健康麻雀 10:00～12:00 13:00～15:00 はじめて麻雀 13:00～15:00	23 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	24 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
25	26 詩吟教室 10:30～12:00 書道教室 13:30～15:00	27 初心者・役・点数計算（健康麻雀） 10:00～12:00 健康麻雀（役・点数計算） 13:00～15:00	28 脳トレ 10:30～11:30 尺八 13:30～15:00	29 健康麻雀 10:00～12:00 はじめて麻雀 13:00～15:00 健康講座（五日市） 13:30～15:00	30 着物リメイク 13:30～15:00	31

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

2026年
1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。

健康講座

～　福祉用品の紹介　～

日時：1月29日（木）
午後1時30分～2時30分
場所：五日市センター
講師：株式会社あかつき
福祉用具相談員　藤田涼さん
定員：30人（申込み順）

書道教室

楽しみながら筆で書いてみましょう。
一人一人、丁寧に指導します。

日時：1月26日（月）
午後1時30分～3時
講師：中村宗男さん
費用：1000円

着物リメイク

今月はスマホショルダーを作ります。

日時：1月14日（水）、16日（金）、21日（水）、30日（金）
午後1時30分～3時
（21日のみ10：30～12：00）
講師：松本直美さん
費用：初回一括2000円

やさしい太極拳教室

太極拳で体力アップ!!
初心者向けの教室です。

日時：1月10日、24日（土）
午後1時30分～2時30分
講師：平沼真由さん
費用：500円
＊運動ができる服装でお越しください。

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。

日時：毎週（木）
午前10時～正午
午後1時～3時
費用：1回500円

かんたん英語教室

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：1月10日、24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