2026

生きがい支援事業

3月予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2 習字 絵手紙 (ボランティア)	3 絵 諸活動 諸活動	4 習字 (ボランティア) 諸活動	5 紙巻 諸活動 カラオケ	6 紙巻 諸活動 カラオケ	7
8	9 習字 手工芸 諸活動	10 絵(ボランティア) 諸活動 手工芸 諸活動	11 習字 (ボランティア) 絵手紙 (ボランティア)	12 カレンダー 諸活動 カラオケ	13 カレンダー 諸活動 カラオケ	14
15	16 習字 カレンダー 諸活動	17 絵(ボランティア) 諸活動 カレンダー 諸活動	18 習字 演芸ボランティア (五日市センター)	19 紙巻 諸活動 カラオケ	20 春分の日	21
22	23 習字 諸活動	24 絵 諸活動 諸活動	25 習字 カレンダー 諸活動	26 紙巻 諸活動 カラオケ	27 紙巻 諸活動 カラオケ	28
29	30 習字 健康講座	31 絵(ボランティア) 諸活動 諸活動				

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
3月

手工芸

✿春らしいお花の飾りを作ります。

カラオケ

✿声を出してストレス発散させましょう！

日時：3月5、12、19、26日木曜日
6、13、20、27日金曜日
午後13時～

演芸ボランティア

✿ 五日市センターにてバンド演奏を聴きに行きます。

日時：3月18日（水）
13時30分～

健康講座

✿五日市センターにて健康講座があります。「頭と身体を健康に保つための運動習慣」

日時：3月30日（月）
午後1時30分～2時30分
講師：あきる台病院
訪問リハビリテーション部
山口　駿氏

＊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

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。

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

3月予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2 お抹茶サロン 10:30～12:00 体幹トレーニング 13:20～14:30	3 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	4 絵手紙教室 10:30～11:30	5 健康麻雀 10:00～12:00 13:00～15:00 はじめて麻雀 13:00～15:00	6 はじめてのギター教室 10:30～12:00 きものリメイク（お雛様） 13:30～15:00	7
8	9 詩吟教室 10:30～12:00 書道教室 13:30～15:00	10 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	11 脳トレ（体験見学会） 10:30～11:30 きものリメイク（お雛様） 13:30～15:00	12 健康麻雀 10:00～12:00 13:00～15:00 はじめて麻雀 13:00～15:00	13 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	14 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
15	16 体幹トレーニング 13:20～14:30	17 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	18 きものリメイク 10:30～11:30 スマホ教室 14:00～15:30 オレンジカフェ 13:30～15:00	19 健康麻雀 10:00～12:00 13:00～15:00 はじめて麻雀 13:00～15:00	20 春分の日	21
22	23 詩吟教室 10:30～12:00 書道教室 13:30～15:00	24 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	25 脳トレ 10:30～11:30 尺八教室 13:30～15:00	26 健康麻雀 10:00～12:00 13:00～15:00 はじめて麻雀 13:00～15:00	27 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	28 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
29	30 健康講座 13:30～15:00	31 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				

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
3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（体験見学会）

音読や簡単な計算などの脳トレ教材を使って脳の活性化と若返りを図る「脳トレ教室」を体験しましょう。

日時：3月11日（水）
午前10時30分～11時30分
費用：無料

スマホ教室（入門編）

基本的なスマホの使い方、注意事項などを
教えます。
日時3月18日（水）
午後14時00分～3時30分
講師：あきる台病院SE
費用：無料
持ち物：スマホ、筆記用具

お抹茶サロン

初心者でも気軽にお点前を楽しんでいただけるサロンです。
日時…毎月第1月曜日（祝日を除く）
午前10時30分～正午
講師…橋本宗笙（はしもとそうしょう）さん
定員…5名（申込み順）
費用…1回500円

体幹トレーニング

運動はしたいけど、どんな運動をしたらよいのかわからない、1人だとなかなか継続できない…
体幹は体を支える大切な筋肉です。
初心者の方でも専門の先生方の指導の下、楽しく運動しましょう。
日時：3月2日、16日（月）
午後1時20分～2時30分
講師：竹村修一さん
（竹村整骨院　院長）
長健一郎さん
（長接骨院　院長）
費用：1回500円
＊動きやすい服装

健康講座

五日市センターにて健康講座があります。
「頭と身体を健康に保つための運動習慣」
日時：3月30日（月）
午後1時30分～2時30分
講師：あきる台病院
訪問リハビリテーション部
山口　駿氏

＊各種いろいろな講座もやっています。お気軽にどうぞ！