

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 (ボランティア)	3 手工芸 (リース作り)	4 絵手紙 (ボランティア)	5 習字 (ボランティア)	6 手工芸 (リース作り)	7
	手工芸 (リース作り)	ひな祭りゲーム	手工芸 (リース作り)	手工芸 (リース作り)	絵手紙 (ボランティア)	
8	9 手工芸 (リース作り)	10 手工芸 (リース作り)	11 手工芸 (リース作り)	12 手工芸 (リース作り)	13 手工芸 (リース作り)	14
	カラオケ	脳トレ	演奏会 (ハーモニカ演奏)	カラオケ	習字 (ボランティア)	
15	16 手工芸 (リース作り)	17 絵手紙 (ボランティア)	18 手工芸 (リース作り)	19 手工芸 (リース作り)	20 春分の日	21
	レクリエーション (テーブルコロコロ)	手工芸 (リース作り)	演奏会 (シルバーフォーカス)	絵手紙 (ボランティア)		
22	23 カレンダー	24 カレンダー	25 昼食作り (のらぼうず)	26 カレンダー	27 カレンダー	28
	手工芸 (リース作り)	手工芸 (リース作り)	カレンダー	演奏会 (よっこらしょい)	課外活動	
29	30 手工芸 (リース作り)	31 手工芸 (リース作り)				
	健康講座 (運動習慣)		課外活動			

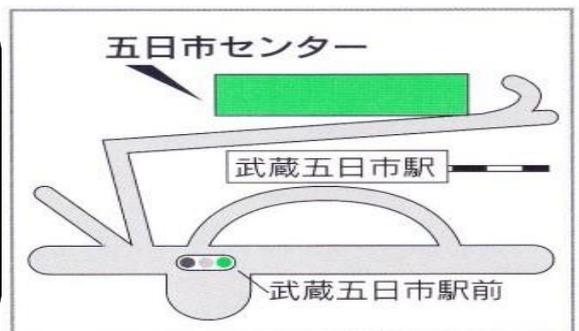
五日市センター

〒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



2026年
3月

五日市センター・イベント便り

ひな祭りゲーム

- ❖利用者様とゲームなどを
楽しみながら、身体を動かします。
3月3日(火)
13時30分～



演奏会

- ❖3月11日ハーモニカ演奏 13時30分～
3月18日シルバーフォーカズ13時30分～
3月26日よっこらしょい 13時30分～



昼食作り

- ❖地域活動栄養士会のらぼうずさんと
のらぼう菜を使ったお寿司・かきたま汁・
人参のみそ味チャンプルーを作ります。

課外活動

- ❖ドライブしながら市内めぐりを
楽しめます。



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2(金)午後



(習字)

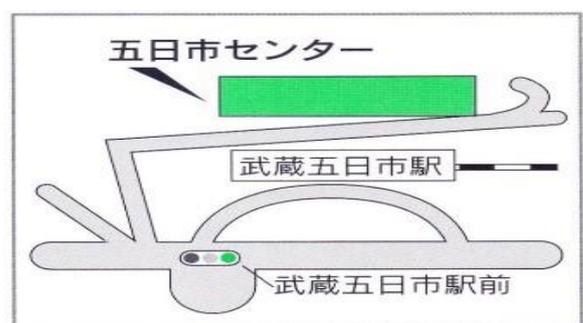
- *第1(水)午前
第1(金)午後
第3(火)午前
第3(木)午後



(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

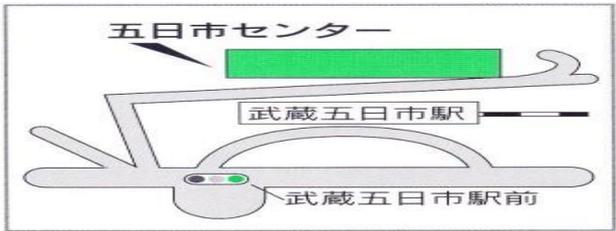


2026

げんき応援事業 3月予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2 はじめて麻雀 10:00~12:00 ピアノで脳トレ 13:30~15:30	3 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	4 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	5 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	6 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	7
8	9 はじめて麻雀 10:00~12:00 書道教室 10:30~12:00 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	10 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00 スマホ教室 14:00~15:30	11 ペン習字教室 10:30~11:30	12 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	13 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	14
15	16 はじめて麻雀 10:00~12:00 カラオケ倶楽部 10:00~12:00 13:00~15:00 折り紙 13:00~15:00 ピアノで脳トレ 13:30~15:30	17 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	18 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 13:30~16:00 着物手芸教室 13:30~15:30	19 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	20 春分の日	21
22	23 はじめて麻雀 10:00~12:00 書道教室 10:30~12:00 やさしいピアノ (30分個人レッスン) 12:00~16:00 折り紙 13:00~15:00	24 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00 つまみ細工教室 13:00~15:00	25 ペン習字教室 10:30~11:30 詩吟とゆかいな ボイストレーニング 13:30~15:00	26 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	27 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 フェルトで作る チューリップ 13:30~15:30	28 異世代交流麻雀 12:00~16:00
29	30 はじめて麻雀 10:00~12:00 健康講座 13:30~14:30	31 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00				

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



2026年

3月

五日市センター・げんき便り

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。

フェルトで作るチューリップ

- ❖ フェルトで可愛いチューリップを作ってみませんか？

日時:3月27日(金)

午後1時30分～3時30分

講師:五日市センター職員

参加費:1回1200円(材料費込み)

定員:10名



健康講座

- ❖ 「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

参加費:無料

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:3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



折り紙教室・四季折々の折り紙教

- ❖ 3月より再開いたします♪
季節の折り紙を折ってみませんか？
折り紙教室

3月16日(月)23日(月)

午後1時～3時

四季折々の折り紙

3月5日(木)19日(木)

午後1時～3時



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

