

2026

生きがい支援事業

4月予定表

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--|---|---|--|---|----|
| | | | 1 絵手紙 (ボランティア) ----- 手工芸 (リース作り) | 2 習字 (ボランティア) ----- 手工芸 (リース作り) | 3 手工芸 (リース作り) ----- 絵手紙 (ボランティア) | 4 |
| 5 | 6 習字 (ボランティア) ----- 課外活動 | 7 手工芸 (リース作り) ----- 脳トレ | 8 手工芸 (リース作り) ----- レクリエーション (釣りゲーム) | 9 手工芸 (リース作り) ----- 課外活動 | 10 手芸教室 (ボランティア) ----- 手芸教室 (ボランティア) | 11 |
| 12 | 13 手工芸 (リース作り) ----- レクリエーション (ハナミズキ) | 14 手工芸 (リース作り) ----- カラオケ | 15 手工芸 (リース作り) ----- 演芸会 (き楽座) | 16 手工芸 (リース作り) ----- 絵手紙 (ボランティア) | 17 習字 (ボランティア) ----- 演芸会 (ハッピーポケット) | 18 |
| 19 | 20 カレンダー ----- 手工芸 (リース作り) | 21 絵手紙 (ボランティア) ----- カレンダー | 22 カレンダー ----- 手工芸 (リース作り) | 23 カレンダー ----- 手工芸 (リース作り) | 24 カレンダー ----- 手工芸 (リース作り) | 25 |
| 26 | 27 手工芸 (リース作り) ----- カラオケ | 28 手工芸 (リース作り) ----- レクリエーション (的あてゲーム) | 29 昭和の日 | 30 手工芸 (リース作り) ----- 健康講座 (特定検診) | | |

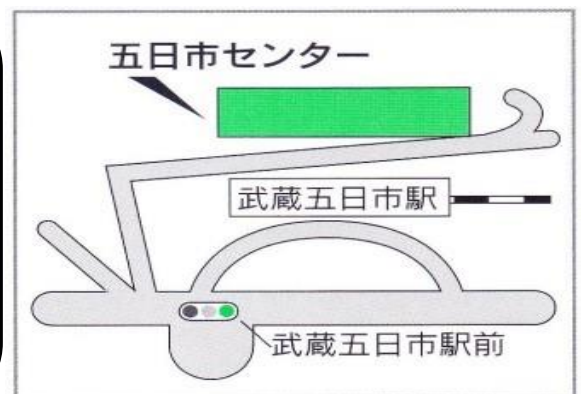
五日市センター

〒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



五日市センター・イベント便り

2026年
4月

演芸会 き楽座・ハッピーポケット

- ❖き楽座…4/15(水)
1時30分～2時30分
萩原タケ物語の紙芝居(朗読)
- ❖ハッピーポケット…4/17(金)
1時30分～2時30分
マジックショーを楽しみます。

くるみボタンネックレス

- ❖4/10(金)
くるみボタンでネックレスを
ボランティアの先生と作ります。



カラオケ

- ❖声を出すことで
誤嚥予防にもなります。



課外活動

- ❖ドライブしながら市内を
お花見学をします。



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3(金)午前



(習字)

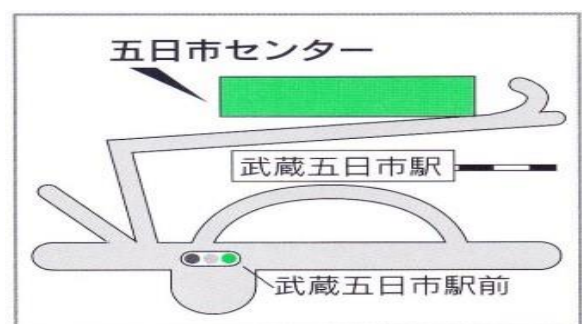
- *第1(水)午前
第1(金)午後
第3(火)午前
第3(木)午後



(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 4月予定表

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|---|--|--|--|----|
| | | | 1 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 | 2 四季折々の折り紙 13:00～15:00 | 3 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 | 4 |
| 5 | 6 はじめて麻雀 10:00～12:00 | 7 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 | 8 ペン習字教室 10:30～11:30 詩吟とゆかいな ボイトレーニング 13:30～15:00 | 9 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 | 10 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 | 11 |
| 12 | 13 はじめて麻雀 10:00～12:00 書道教室 10:30～12:00 オレンジカフェ 13:30～15:00 やさしいピアノ (30分個人レッスン) 12:30～16:00 | 14 健康麻雀 10:00～12:00 13:00～15:00 スマホ教室 14:00～15:30 | 15 脳トレ 10:00～11:30 足つぼマッサージ 9:30～16:00 着物手芸教室 13:30～15:30 | 16 歌声コーラス ノラポーナ 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 | 17 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 | 18 |
| 19 | 20 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 | 21 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 | 22 ペン習字教室 10:30～11:30 詩吟とゆかいな ボイトレーニング 13:30～15:00 | 23 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 | 24 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 昔ながらのモンペ教室 13:30～15:30 | 25 |
| 26 | 27 はじめて麻雀 10:00～12:00 書道教室 10:30～12:00 折り紙 13:00～15:00 やさしいピアノ (30分個人レッスン) 12:30～16:00 | 28 健康麻雀 10:00～12:00 13:00～15:00 つまみ細工教室 13:00～15:00 | 29 昭和の日 | 30 健康講座 13:30～14:30 | | |

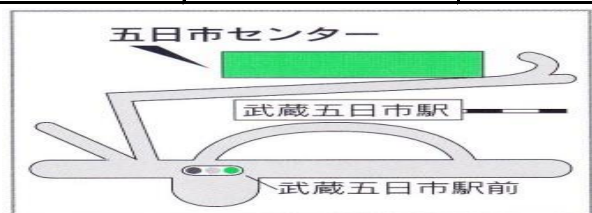
五日市センター

〒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



2026年

4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。

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：4月14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



昔ながらのモンペ教室

❖ 日時：4月24日(金)

午後1時30分～3時30分

講師：中村亜子さん

参加費：千円

定員：5名



健康講座

❖ 「特定健診で元気な

毎日続けましょう！」

日時：4月30日(木)

午後1時30分～2時30分

講師：あきる台病院 看護部

高水幸子看護部長

参加費：無料



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

