

2026

生きがい支援事業

5月予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1 手工芸 (猫の小物入れ) ----- 絵手紙 (ボランティア)	2
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 習字 (ボランティア) ----- 手工芸 (猫の小物入れ)	8 手工芸 (猫の小物入れ) ----- レクリエーション	9
10	11 習字 (ボランティア) ----- 手工芸 (猫の小物入れ)	12 手工芸 (猫の小物入れ) ----- レクリエーション	13 絵手紙 (ボランティア) ----- 手工芸 (猫の小物入れ)	14 手工芸 (猫の小物入れ) ----- カラオケ	15 手工芸 (猫の小物入れ) ----- レクリエーション	16
17	18 カレンダー 体力測定 ----- 手工芸 (猫の小物入れ)	19 絵手紙 (ボランティア) ----- カレンダー 体力測定	20 カレンダー 体力測定 ----- 手工芸 (猫の小物入れ)	21 絵手紙 (ボランティア) ----- 演芸会 (民話の会)	22 習字 (ボランティア) ----- カレンダー 体力測定	23
24	25 手工芸 (猫の小物入れ) ----- 演芸会 (ギターと歌)	26 手工芸 (猫の小物入れ) ----- 脳トレ	27 手工芸 (猫の小物入れ) ----- カラオケ	28 カレンダー 体力測定 ----- 演芸会 (よっこらしょい)	29 手工芸 (猫の小物入れ) ----- カラオケ	30
31						

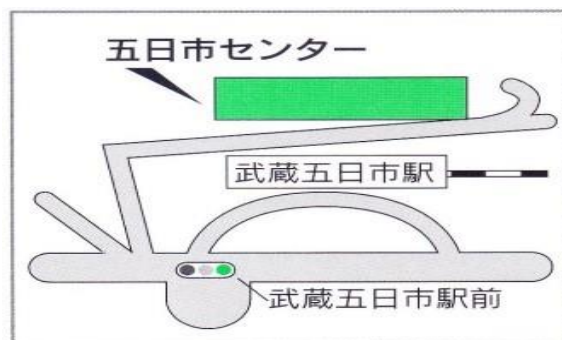
五日市センター

〒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
5月

演芸会

- ❖ 民話の会 13時30分～14時30分
 - ❖ ギターと歌 13時30分～14時30分
 - ❖ よっこらしょい 13時30分～14時30分
- 民話や歌やギター演奏を
利用者様と楽しみます。

猫の小物入れ

- ❖ 牛乳パックでかわいい小物入れを作ります♪



体力測定

- ❖ 3か月毎に体力測定をします。

カラオケ

- ❖ 声を出すことで誤嚥予防予防にもつながります。



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2(月)午前
- 第1(木)午前
- 第4(金)午前



(習字)

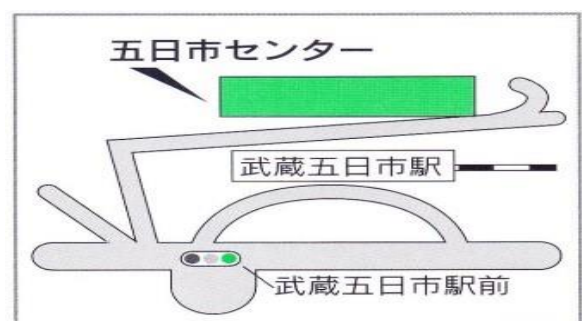
- * 第2(水)午前
- 第1(金)午後
- 第3(火)午前
- 第3(木)午前



(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

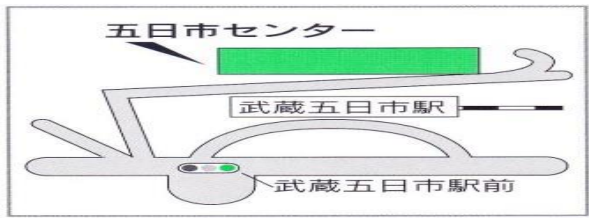


2026

げんき応援事業 5月予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1 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	2
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 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	8 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	9
10	11 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	12 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00 スマホ教室 14:00~15:30	13 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	14 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	15 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	16
17	18 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	19 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	20 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	21 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	22 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	23 げんき応援祭
24	25 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	26 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00 つまみ細工教室 13:00~15:00	27 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	28 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	29 ノルディックウォーキング 10:00~12:00 和布で作る 紫陽花ブローチ 13:30~15:30	30
31						

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



2026年

五日市センター・げんき便り

5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。

和布で作る紫陽花ブローチ

- ❖ 日時:5月29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:1200円
定員:10名



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:5月12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



げんき応援祭

- ❖ 第4回げんき応援祭
日時:5月23日(土)
時間:午前10時～午後3時(雨天決行)
会場:五日市フレア
各講座発表会があります。
(リズム・ギター・尺八・生き生き脳体操)
演芸・・・バンド演奏(ザ・ロスビエントス)
ワークショップ・・・つまみ細工・きものリメイク(小物)

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

