

2026

生きがい支援事業

5月予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1 紙巻 諸活動 ----- カラオケ	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 紙巻 諸活動 ----- カラオケ	8 紙巻 諸活動 ----- カラオケ	9
10	11 習字 ----- カレンダー 諸活動	12 絵(ボランティア) 諸活動 ----- カレンダー 諸活動	13 習字 (ボランティア) ----- カレンダー 諸活動	14 カレンダー 諸活動 ----- カラオケ	15 カレンダー 諸活動 ----- カラオケ	16
17	18 習字 ----- 諸活動 体力測定	19 絵 諸活動 ----- 諸活動 体力測定	20 習字 ----- 諸活動 体力測定	21 諸活動 体力測定 ----- カラオケ	22 諸活動 体力測定 ----- カラオケ	23
24	25 習字 ----- 諸活動 体力測定	26 絵(ボランティア) 諸活動 ----- 諸活動 体力測定	27 習字 ----- 諸活動 体力測定	28 諸活動 体力測定 ----- カラオケ	29 諸活動 体力測定 ----- カラオケ	30
31	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; background-color: yellow;"> <p style="font-size: 24px; color: blue; margin: 0;">今月は、体力測定があります！</p> </div>					

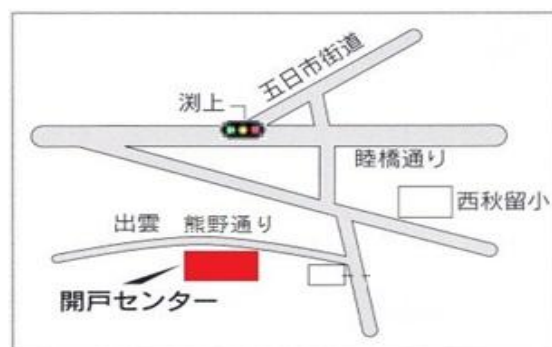
開戸センター

〒197-0833 あきる野市測上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
5月

ギター教室発表会

❖げんき応援講座のギター教室の方々が演奏をさせていただきます。
お楽しみに！

日時 5月22日(金)
11時頃～



体力測定

❖今月は体力測定があります。

3か月に一度、握力や歩行の速度などを測定します。



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 あきる野市淵上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

5月予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1 はじめてのギター教室 10:30~12:00 きものリメイク 13:30~15:00	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 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00 はじめて麻雀 13:00~15:00	8 ギター教室(中級) 10:30~12:00 ギター(弾語り) 12:00~12:30	9 フットケアマッサージ 13:30~16:00
10	11 詩吟教室 10:30~12:00 書写教室 13:30~15:00	12 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	13 脳トレ 10:30~11:30 リズム体操 13:30~14:30	14 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00 はじめて麻雀 13:00~15:00	15 はじめてのギター教室 10:30~12:00 きものリメイク 13:30~15:00	16 フットケアマッサージ 13:30~16:00
17	18 体幹トレーニング 13:20~14:30	19 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	20 きものリメイク 10:30~12:00 オレンジカフェ 13:30~15:00 尺八 13:30~15:00	21 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00 はじめて麻雀 13:00~15:00	22 ギター教室(中級) 10:30~12:00 ギター(弾語り) 12:00~12:30	23 げんき応援祭 五日市フレア 10:00~15:00
24	25 詩吟教室 10:30~12:00 書写教室 13:30~15:00	26 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	27 脳トレ 10:30~11:30 リズム体操 13:30~14:30	28 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00 はじめて麻雀 13:00~15:00	29 きものリメイク 13:30~15:00	30
31						

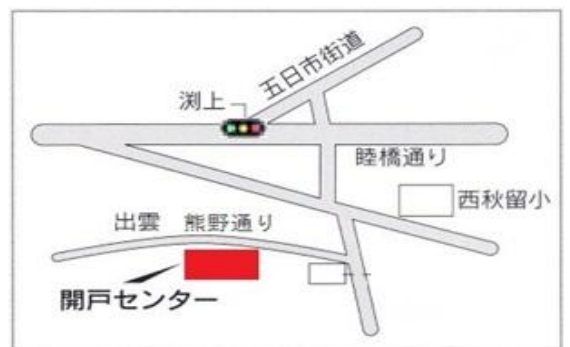
開戸センター

〒197-0833 あきる野市瀧上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
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。

げんき応援祭

☆各講座の発表会やボランティア演芸、ワークショップ、オレンジカフェ、スマホ教室、キッチンカーなど。どなたでも参加できます。

日時:5月23日(土)

午前10時～午後3時(雨天決行)

場所:五日市フレア

(ご来場の際は公共交通機関をご利用ください)

費用:入場無料

きものリメイク

☆今月は帯で作るバッグです。

日時:5月1日(金)、15日(金)、20日(水)、29日(金)

午後1時30分～3時

(20日のみ10:30～正午)

講師:松本直美さん

費用:初回一括2000円

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。指先を使う事や点数計算は認知症の予防にもなります。

日時:毎週(木)

午前10時～正午

午後1時～3時

費用:1回500円

リズム体操

☆リズムに乗って楽しく体を動かしましょう。

日時…5月13日、27日(水)(祝日を除く)

午後1時30分～2時30分

講師…体操講師

定員…10人(申込み順)

費用…1回500円



開戸センター

〒197-0833 あきる野市洵上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

