

2026

生きがい支援事業

## 6月予定表

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

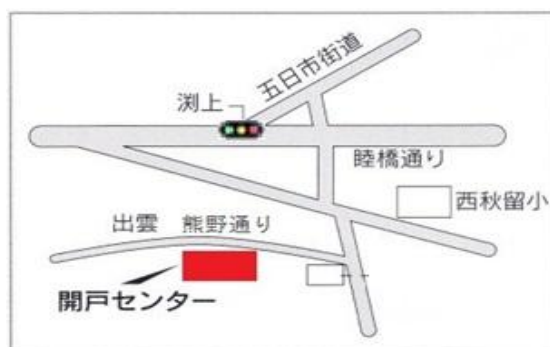
## 開戸センター

〒197-0833 あきる野市洩上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  
6月

## 絵手紙

❖6月の題材は…  
「あじさい」です。

日時:6月1日(月)、10日(水)  
午1時30分～

**\*ボランティアの方が指導されます。**

## 健康講座

「心も体も元気であるために  
～毎日の暮らしで大切なこと～」

日時:6月29日(月)

午後1時30分～2時30分

講師:あきる台病院社会福祉士  
石川未央子氏

参加費:無料

## 演芸ボランティア

❖ 五日市センターにてハワイアンウクレレの演奏を聴きに行きます。

日時:6月19日(金)  
13時30分～

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



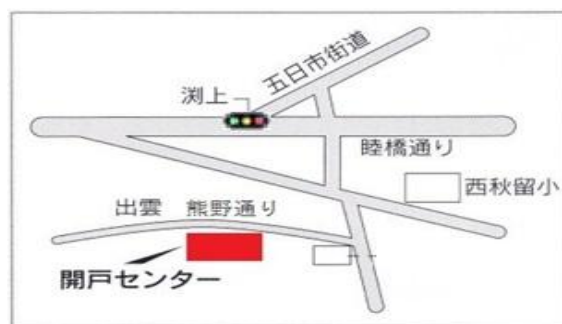
## 開戸センター

〒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

## 6月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1 お抹茶サロン 10:30~12:00 体幹トレーニング 13:20~14:30	2 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	3 絵手紙教室 10:30~12:00 きものリメイク 13:30~15:00	4 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00 はじめて麻雀 13:00~15:00	5 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	6
7	8 詩吟教室 10:30~12:00 書写教室 13:30~15:00	9 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	10 脳トレ 10:30~11:30 リズム体操 13:30~14:30	11 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00 はじめて麻雀 13:00~15:00	12 ギター教室(中級) 10:30~12:00 ギター(弾語り) 12:00~12:30 トリム体操 13:30~14:30	13 フットケアマッサージ 13:30~16:00
14	15 体幹トレーニング 13:20~14:30	16 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	17 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	18 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00 はじめて麻雀 13:00~15:00	19 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	20
21	22 詩吟教室 10:30~12:00 書写教室 13:30~15:00	23 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	24 脳トレ 10:30~11:30 リズム体操 13:30~14:30	25 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00 はじめて麻雀 13:00~15:00	26 ギター教室(中級) 10:30~12:00 ギター(弾語り) 12:00~12:30	27 フットケアマッサージ 13:30~16:00
28	29 健康講座 13:30~15:00	30 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				

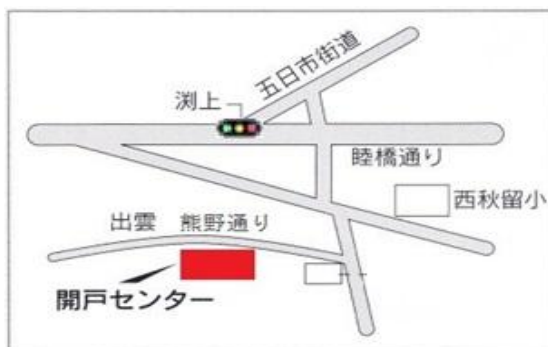
## 開戸センター

〒197-0833 あきる野市湧上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

# 6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。

## トリム体操

✿トリム体操は、いつでも・どこでも・だれにでも楽しめる全身体操です！

日時：6月12日(金)

午後1時30分～2時30分

講師：佐々木繁美さん

費用：500円

持ち物等：運動できる服装、  
上履き(運動靴)、汗拭きタオル、飲み物

## 健康講座(五日市)

「心も体も元気であるために  
～毎日の暮らしで大切なこと～」

日時：6月29日(月)

午後1時30分～2時30分

講師：あきる台病院社会福祉士

石川未央子氏

参加費：無料

## きものリメイク

✿着物地を使ってチュニックを作ります。

日時：6月3日(水)、5日(金)、19日(金)

午後1時30分～3時

17日(水) 午前10時30分～正午

講師：松本直美さん

費用：初回一括2000円

## 絵手紙教室

✿基礎から丁寧に指導します。  
楽しく絵手紙を書きましょう。

日時：6月3日(水)

午前10時30分～正午

講師：秋葉基子さん

費用：1000円

\* 道具の貸し出しあり



## 書写教室

個人に合わせて丁寧に指導します。  
楽しみながら筆で書いてみましょう。

日時：6月8日、22日(月)

午後1時30分～3時

費用：500円

\* 各種いろいろな講座もやっています。  
お気軽にどうぞ！