

2026

生きがい支援事業

## 6月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1 習字 (ボランティア) ----- 手工芸 (猫の小物入れ)	2 手工芸 (猫の小物入れ) ----- カラオケ	3 絵手紙 (ボランティア) ----- 手工芸 (猫の小物入れ)	4 習字 (ボランティア) ----- 手工芸 (猫の小物入れ)	5 絵手紙 (ボランティア) ----- 演芸会 (オカリナ演奏)	6
7	8 手工芸 (猫の小物入れ) ----- ドライブ (お花見学)	9 手工芸 (猫の小物入れ) ----- 脳トレ	10 手工芸 (猫の小物入れ) ----- 演芸会 (ソーラン・マジック)	11 手工芸 (猫の小物入れ) ----- カラオケ	12 手工芸 (猫の小物入れ) ----- ドライブ (お花見学)	13
14	15 手工芸 (猫の小物入れ) ----- レクリエーション	16 絵手紙 (ボランティア) ----- 手工芸 (猫の小物入れ)	17 手工芸 (猫の小物入れ) ----- 課外活動 (公正屋)	18 手工芸 (猫の小物入れ) ----- 絵手紙 (ボランティア)	19 手工芸 (猫の小物入れ) ----- 演芸会 (ウクレレ演奏)	20
21	22 カレンダー ----- 演芸会 (お琴の会)	23 カレンダー ----- 手工芸 (猫の小物入れ)	24 カレンダー ----- レクリエーション	25 カレンダー ----- 手工芸 (猫の小物入れ)	26 習字 (ボランティア) ----- カレンダー	27
28	29 手工芸 (小花ブローチ) ----- 健康講座	30 手工芸 (小花ブローチ) ----- ドライブ (お花見学)				

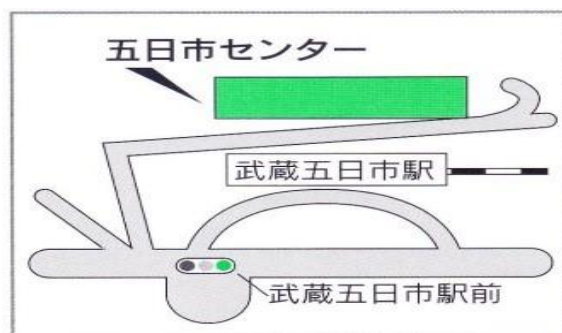
## 五日市センター

〒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  
6月

## 今月の活動 「猫の小物入れ」

- ❁牛乳パックを使って猫の小物入れを作ります。

## 演芸会

- ❁6月19日(金)13:30~14:30  
ウクレレ演奏会があります。

## 健康講座

- ❁6月29日(月)13:30~14:30  
心も体も元気であるための  
毎日の暮らしに大切なこと  
講師:あきる台病院社会福祉士  
石川 未央子氏

## 課外活動

- ❁買い物やドライブに出かけます。



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4(金)午前



(習字)

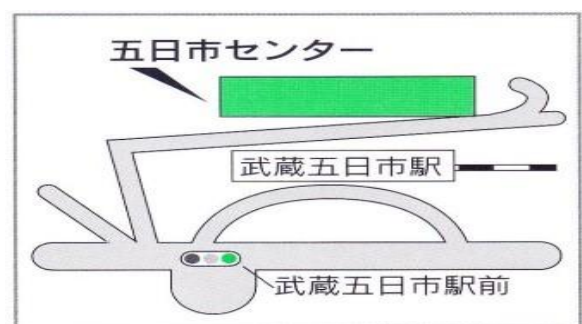
- \*第1(水)午前  
第1(金)午前  
第3(火)午前  
第3(木)午後



(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

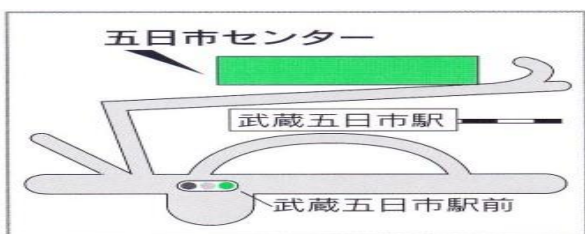


2026

# げんき応援事業 6月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1 はじめて麻雀 10:00～12:00	2 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 初めての紙バンド かご・バック作り 13:30～15:00	3 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 13:00～15:00	4 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	5 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	6
7	8 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	9 健康麻雀 10:00～12:00 13:00～15:00  スマホ教室 14:00～15:30	10 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	11 朝晩劇・フランボワーズ 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	12 ノルディックウォーキング 10:00～12:00 健康カラオケ 10:30～12:00 リズムエクササイズ 10:00～11:00 体幹トレーニング 13:20～14:30	13
14	15 はじめて麻雀 10:00～12:00 カラオケ倶楽部 午前の部 午後の部 折り紙 13:00～15:00	16 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	17 脳トレ 10:00～11:30  足つぼマッサージ 10:00～16:00 着物手芸教室 13:00～15:00	18 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	19 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	20
21	22 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	23 健康麻雀 10:00～12:00 13:00～15:00  つまみ細工教室 13:00～15:00	24 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	25 朝晩劇・フランボワーズ 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	26 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	27
28	29 はじめて麻雀 10:00～12:00  健康講座 13:30～14:30	30 健康麻雀 10:00～12:00 13:00～15:00				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



2026年

6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。

## 着物手芸教室

❖着物で作るブラウスを作ります。

日時:毎月第3水曜日

午後1時～午後3時

講師:中村亜子さん

参加費:1回1000円

持ち物:裁縫道具

定員:5名



## 健康講座

❖心も体も元気であるために  
毎日の暮らしに大切なこと

日時:6月29日(月)

午後1時30分～午後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

## リズムエクササイズ

❖楽しくリズムに乗って  
踊りましょう♪

日時:第1・2・3・金曜日

午前10時～11時

講師:森下節子さん

参加費:1回500円

持ち物:室内履き、バスタオル、タオル

定員:5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:6月9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



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

