

2026

生きがい支援事業

7月予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1 習字 (ボランティア) ----- 諸活動	2 紙巻 諸活動 ----- カラオケ	3 紙巻 諸活動 ----- カラオケ	4
5	6 習字 ----- 絵手紙 (ボランティア)	7 絵 諸活動 ----- 諸活動	8 習字 (ボランティア) ----- 絵手紙 (ボランティア)	9 紙巻 諸活動 ----- カラオケ	10 紙巻 諸活動 ----- カラオケ	11
12	13 習字 ----- カレンダー 諸活動	14 絵(ボランティア) 諸活動 ----- カレンダー 諸活動	15 習字 ----- カレンダー 諸活動	16 カレンダー 諸活動 ----- カラオケ	17 カレンダー 諸活動 ----- カラオケ	18
19	20 海の日	21 絵 諸活動 ----- 諸活動 手工芸	22 習字 (ボランティア) ----- 諸活動 手工芸	23 紙巻 諸活動 ----- カラオケ	24 紙巻 諸活動 ----- カラオケ	25
26	27 習字 ----- 諸活動 手工芸	28 絵(ボランティア) 諸活動 ----- 諸活動 手工芸	29 習字 ----- 諸活動 手工芸	30 紙巻 諸活動 ----- 演芸ボランティア (五日市)	31 紙巻 諸活動 ----- カラオケ	

開戸センター

〒197-0833 あきる野市湊上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
7月

演芸ボランティア

☆ハッピー三線☆

三線の演奏をぜひお聞きください。

日時:7月30日(木)
時間:午後13時30分～
場所:五日市センター

絵手紙

☆7月の題材は…

「風鈴」になります。

日時:7月6日(月)、8日(水)
午後1時30分～

*ボランティアの方が指導されます。



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
- *毎週(木)(金)…カラオケ
- *第1(月)第2(水)…絵手紙



開戸センター

〒197-0833 あきる野市湊上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

7月予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1 絵手紙教室 10:30～12:00 きものリメイク 13:30～15:00	2 健康麻雀 10:00～12:00 13:00～15:00 はじめて麻雀 13:00～15:00	3 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	4
5	6 お抹茶サロン 10:30～12:00 体幹トレーニング 13:20～14:30	7 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	8 脳トレ 10:30～11:30 リズム体操 13:30～14:30	9 健康麻雀 10:00～12:00 13:00～15:00 はじめて麻雀 13:00～15:00	10 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	11 フットケアマッサージ 13:30～16:00
12	13 詩吟教室 10:30～12:00 書写教室 13:30～15:00	14 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	15 きものリメイク 10:30～12:00 尺八教室 13:30～15:00 オレンジカフェ 13:30～15:00	16 健康麻雀 10:00～12:00 13:00～15:00 はじめて麻雀 13:00～15:00	17 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	18
19	20 海の日	21 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	22 脳トレ 10:30～11:30 リズム体操 13:30～14:30	23 健康麻雀 10:00～12:00 13:00～15:00 はじめて麻雀 13:00～15:00	24 ギター教室(中級) 10:30～12:00 ギター(弾語り) 12:00～12:30	25 フットケアマッサージ 13:30～16:00
26	27 詩吟教室 10:30～12:00 書写教室 13:30～15:00	28 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	29	30 健康麻雀 10:00～12:00 13:00～15:00 はじめて麻雀 13:00～15:00	31	

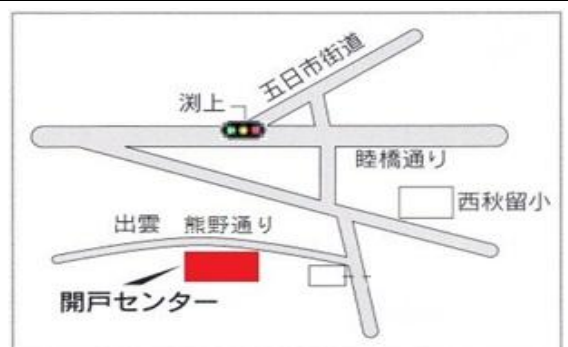
開戸センター

〒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
7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。

お抹茶サロン

初心者でも気軽にお点前を楽しんでいただけるサロンです。

日時…毎月第1月曜日(祝日を除く)

午前10時30分～正午

講師…橋本宗笙さん

定員…5名(申込み順)

費用…1回500円

はじめてのギター教室 ギター教室(中級)

一緒に楽しく弾きましょう。
親切・丁寧に指導します。

日時:はじめて7月3日、17日(金)

中級7月10日、24日(金)

午前10時30分～正午

講師:今西敏雄さん

費用:800円

持ち物:ギター(エレキギター不可)
譜面台

尺八

日本の伝統楽器尺八を始めましょう。
親切丁寧に指導します。

日時:7月15日(水)

午後1時30分～3時

講師:尺八愛好会「竹秋舎」

費用:500円

持ち物:尺八(お持ちの方)

体幹トレーニング

運動はしたいけど、どんな運動をしたらよいかわからない、1人だとなかなか継続できない…

体幹は体を支える大切な筋肉です。

初心者の方でも専門の先生方の指導の下、楽しく運動しましょう。

日時:7月6日(月)

午後1時20分～2時30分

講師:竹村修一さん

(竹村整骨院 院長)

長健一郎さん

(長接骨院 院長)

費用:1回500円

*動きやすい服装



きものリメイク

着物を使って人形を作ります。

日時

7月1日(水)、3日(金)、17日(金)

午後1時30分～3時

7月15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

