

2026

生きがい支援事業

## 8月予定表

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

## 開戸センター

〒197-0833 あきる野市渕上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  
8月

## 体力測定

❖ 今月は、体力測定があります。



## 演芸ボランティア

❖ ふれあいアンサンブル  
アンサンブルの素敵なメロディを  
楽しみ、一緒に歌います。

日時: 8月19日(水)

13時30分～

場所: 五日市センター

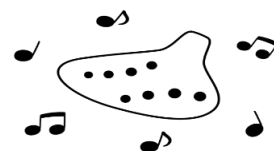
## カラオケ

❖ 今月も歌って楽しみましょう！

日時: 8月6、13、20、27日(木)

8月7、14、21、28日(金)

午後13時～



お問合せ・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

## 8月予定表

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

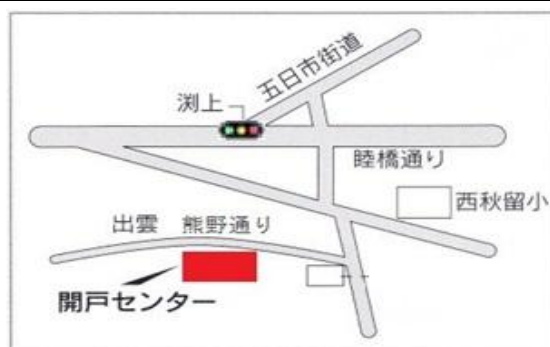
## 開戸センター

〒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  
8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。

## 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：8月12日、26日(水)

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



## 絵手紙

✿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：8月5日(水)

午前10時30分～正午

講師：秋葉基子さん

費用：1000円



## 健康麻雀(役・点数計算)

✿役や点数計算がわからない方、  
麻雀を楽しみながら覚えましょう。

日時：毎週火曜日

午前10時～正午 午後1時～3時

費用：500円

## 囲碁同好会

✿認知症予防の脳のトレーニング  
として楽しみませんか？

日時：第3月曜日

午前10:00～正午

費用：500円



## 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

