

2026

生きがい支援事業

9月予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1 絵 諸活動	2 習字 (ボランティア)	3 紙巻 諸活動	4 紙巻 諸活動	5
		諸活動	諸活動	カラオケ	カラオケ	
6	7 習字	8 絵(ボランティア) 諸活動	9 習字 (ボランティア)	10 紙巻 諸活動	11 紙巻 諸活動	12
	絵手紙 (ボランティア)	諸活動	絵手紙 (ボランティア)	カラオケ	カラオケ	
13	14 習字	15 絵(ボランティア) 諸活動	16 習字	17 カレンダー 諸活動	18 カレンダー 諸活動	19
	カレンダー 諸活動	カレンダー 諸活動	カレンダー 諸活動	カラオケ	カラオケ	
20	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 紙巻 諸活動	25 紙巻 諸活動	26
				カラオケ	カラオケ	
27	28 習字	29 絵 諸活動	30 習字			
	諸活動	諸活動	諸活動			

*あきる野市立増戸中学校1年生職場体験(16日,17日)

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



開戸センター・イベント便り

2026年
9月

職場体験

❖増戸中学校1年生の生徒さんが職場体験に来ます。

日時:9月16日(水)、17日(木)



カラオケ(木・金)

❖今月も楽しく歌いましょう!

日時:9月3、10、17、24日(木)
9月4、11、18、25日(金)
午後1時～



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(木)(金)・・・カラオケ
- *毎週(月)(水)・・・習字
- *毎週(火)・・・水彩画
- *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

9月予定表

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

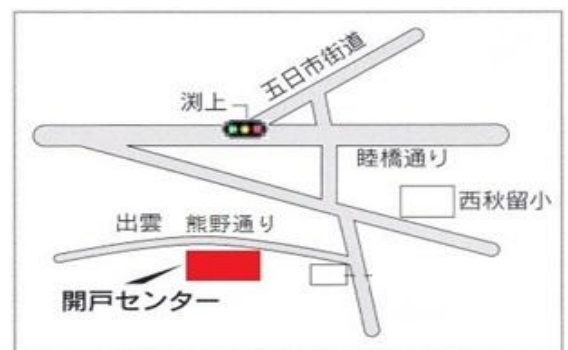
開戸センター

〒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



げんき応援便り・開戸

2026年
9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。

脳トレ教室(体験見学会)

音読や簡単な計算などの脳トレ教材を使って脳の活性化と若返りを図る「脳トレ教室」を体験しましょう。

日時:9月9日(水)
午前10時30分～午前11時30分
費用:無料

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9月30日(水)
午後2時～3時30分
講師:あきる台病院SE
費用:無料
持ち物:スマホ、筆記用具



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:9月11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、飲み物
上履き(運動靴)、汗拭きタオル

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:9月14日、28日(月)
午後1時30分～3時
費用:500円



健康麻雀

健康麻雀で脳のトレーニングや、仲間作りをしましょう。

日時:毎週(木)
午前10時～正午
午後1時～3時
講師:センター職員、麻雀ボランティア
費用:1回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！