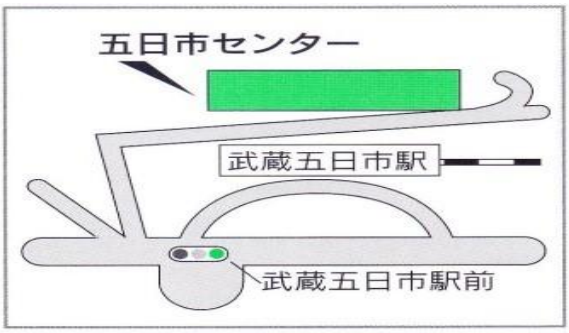
2026　　生きがい支援事業

11月予定表

日	月	火	水	木	金	土
1 あきる野 市民文化祭	2 習字 (ボランティア) 手工芸 (自由時間)	3 文化の日	4 絵手紙 (ボランティア) 脳トレ	5 習字 (ボランティア) レクリエーション (テーブルコロコロ)	6 手工芸 (自由時間) 絵手紙 (ボランティア)	7
8	9 手工芸 (自由時間) レクリエーション (絵合わせゲーム)	10 手工芸 (自由時間) カラオケ	11 手工芸 (自由時間) レクリエーション (テーブルコロコロ)	12 手工芸 (自由時間) 課外活動 (お買い物)	13 手工芸 (自由時間) 課外活動 (お買い物)	14
15	16 手工芸 (干支の置物) 脳トレ	17 絵手紙 (ボランティア) 手工芸 (干支の置物)	18 手工芸 (干支の置物) レクリエーション (絵合わせゲーム)	19 手工芸 (干支の置物) 絵手紙 (ボランティア)	20 手工芸 (干支の置物) カラオケ	21
22	23 勤労感謝の日	24 カレンダー 体力測定 手工芸 (干支の置物)	25 カレンダー 体力測定 手工芸 (干支の置物)	26 カレンダー 体力測定 手工芸 (干支の置物)	27 習字 (ボランティア) カレンダー 体力測定	28
29	30 カレンダー 体力測定 手工芸 (干支の置物)					

五日市センター

〒190-0166　あきる野市舘谷台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
11月

「課外活動」
買い物・紅葉見学

✿紅葉と買い物に出かけます。



干支の飾り物

✿毛糸を使って、来年の干支、ひつじを
作ります。



折り紙の部屋

✿お正月飾り物作ります。



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
問い合せ・ご見学はお気軽に
どうぞ。
お待ちしております。

✿今月は、体力測定があります

＊第1（月）午前
第1（木）午前
第4（金）午前



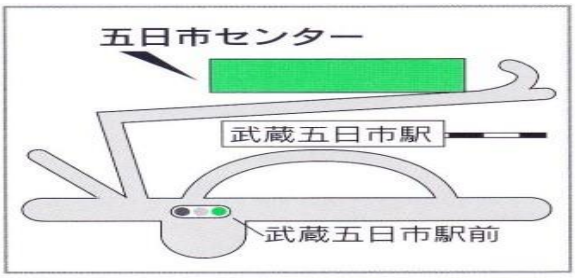
（習字）

＊第1（水）午前
第1（金）午後
第3（火）午前
第3（木）午後



（絵手紙）

五日市センター
〒190-0166　あきる野市舘谷台17
TEL：042-533-0330
E-mail：itukaiti@akirudai-hp.or.jp
指定管理者：医療法人財団　暁

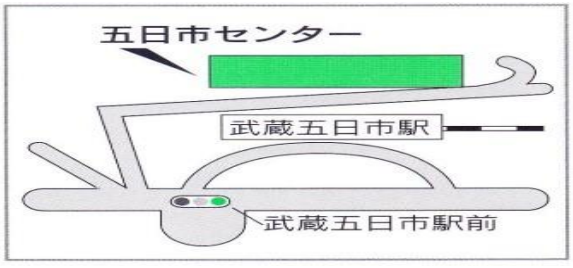


2026

げんき応援事業
11月予定表

日	月	火	水	木	金	土
1 あきる野 市民文化祭	2 はじめて麻雀 10:00～12:00 いきいき フェイシャル マッサージ 10:00～16:30	3 文化の日	4 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 13:30～15:30	5 歌声コーラス ノラポーナ 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	6 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 みんなのｷﾞﾀｰ･ｳｸﾚﾚ教室 (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	7 介護学院
8	9 はじめて麻雀 10:00～12:00 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) 12:00～16:00	10 健康麻雀 10:00～12:00 13:00～15:00 スマホ教室 14:00～15:30	11 ペン習字教室 10:30～11:30 詩吟とゆかいな ﾎﾞｲｽﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 13:30～15:00	12 朗読劇 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	13 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 健康カラオケ 10:30～12:00 体幹トレーニング 13:20～14:30	14 介護学院
15	16 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 書道教室 10:30～12:00	17 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	18 脳トレ 10:00～11:30 フットケアマッサージ 13:30～16:00	19 歌声コーラス ノラポーナ 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	20 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 みんなのｷﾞﾀｰ･ｳｸﾚﾚ教室 (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	21 介護学院
22	23 勤労感謝の日	24 健康麻雀 10:00～12:00 13:00～15:00 つまみ細工教室 13:00～15:00 牛乳パック講座 13:30～15:30	25 ペン習字教室 10:30～11:30 詩吟とゆかいな ﾎﾞｲｽﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 13:30～15:00 着物手芸教室 13:30～15:30	26 朗読劇 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	27 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	28 介護学院
29	30 はじめて麻雀 10:00～12:00 書道教室 10:30～12:00					

五日市センター
〒190-0166 あきる野市舘谷台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・げんき便り

2026年
11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。

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：１１月１０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



手芸講座

✿牛乳パックで猫の小物入れを
作ります。

日時：１１月２４日（火）
午後１時３０分～３時３０分
参加費：１２００円
定員：５名



フェイシャルマッサージ

✿素敵な時間、マッサージに癒されます。

日時：第１・３火曜日（祝日を除く）
午前１０時～午後４時
参加費：１５００円（３０
定員：１０名



今月は第１火曜日が祝日の為

初めてのカゴバスケット教室

✿初めてでも先生が丁寧に
教えてくださいます。

日時：毎月第１火曜日（祝日を除く）
午後１時３０分～３時
講師：上原朝子さん
参加費：１回１０００円（材料費別）
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　あきる野市舘谷台17
TEL:042-533-0330
E-mail:itukaiti@akirudai-hp.or.jp
指定管理者:医療法人財団　暁

