

パリの象徴 エッフェル塔
La tour Eiffel



Modalità
ABITARE

2021

10

「新アビターレスタイル」
安心宣言

感染しない予防と
悪化しない体力づくり

- 乗車前に検温を行い体調管理します。
- マスク着用を徹底します。
- 手洗い・手指消毒を徹底します。
- 館内の換気・消毒を行います。
- ソーシャルディスタンスを確保します。
- バランスの取れた食事を提供します。

月

火

水

木

金

土

Smile Message

エッフェル塔はフランスの首都パリを代表するシンボルの一つとして観光名所となっています。1889年のパリ万博に間に合わせるため、2年2ヶ月という短い建設期間で建てられました。エッフェル塔は、パリのあらゆる所からその姿を見ることができ、昼も夜もその美しさに目を奪われます。パリを代表する観光スポットのひとつとして世界中の人々から愛されています。



1

秋風の神無月
友引・三碧木星

○陶芸 ○手芸
○パソコン教室
○指ヨガ

ご昼食 日本 中国 インドの神様
七福神御膳

○書道 ○パソコン教室
○山形プロのビリヤード講座
○ニッキーの音楽倶楽部
○DJトニーのステップ講座
○編み物 ○指ヨガ

2

豆腐の日
先負・二黒土星

○ちぎり絵
○パソコン教室

ご昼食 大豆のパワー
湯葉御膳

○陶芸
○パソコン教室
○卓球教室

4

陶器の日
大安・九紫火星

○音楽倶楽部
○手芸教室

ご昼食 器もご馳走
秋鮭の奉書焼

○パステル教室
○華道教室
○パソコン教室
○中国気功体操
○指ヨガ

5

レモンの日
赤口・八白土星

○エコクラフト
○秋陽先生の一曰一書

ご昼食 レモンの香りを添えて
カツ膳

○籐細工
○筆絵会
○書道教室
○ニッキーの音楽倶楽部
○山形プロのビリヤード講座

6

国際協力の日
先負・七赤金星

○手芸教室
○編み物教室
○エコクラフト

ご昼食 味のハーモニー
美彩五色丼御膳

○フラワーアレンジメント
○華道 ○陶芸
○絵手紙教室
○パソコン教室
○中国気功体操

7

ミステリー記念日
仏滅・六白金星

○陶芸教室
○ドーナツ倶楽部
○手芸教室

ご昼食 旬魚
鯖の味噌煮

○ステンドグラス
○英会話 ○絵画
○エコクラフト
○ウクレレ
○ロッキー&玲子先生の音楽院

8

骨と関節の日
大安・五黄土星

○陶芸 ○手芸
○パソコン教室
○指ヨガ

ご昼食 カルシウム&コラーゲンチャージ
楊貴妃御膳

○書道 ○パソコン教室
○山形プロのビリヤード講座
○ジャズダンス教室
○ピアノ教室
○編み物 ○指ヨガ

9

道具の日
赤口・四緑木星

○ちぎり絵
○パソコン教室



優しい微笑をたたえながら、流れるような動作で踊り、観る者だけでなく、踊る者も幸せにしてくれるフワ。手の動きで太陽や雨、花、愛といった自然や感情を表現するなど、上半身を動かすだけでも親しむことができます。

新講師、佐藤先生をお迎えして、ぜひ多くの方に、フワの魅力を知っていただきたいと思います。

NEW
ハワイアンフラ
第2・第4木曜日午後開催



Fluty Glass

フルーティー グラス

あなた かおり
フルート 按田 佳央理

おごう まさひこ
ギター 小郷 正彦

ベース かねの としひで
金野 俊秀

アビタレ オータムフェスト

10月24日[日]

誰もが耳にしたことがある、古き良き時代のスイングジャズを、時には軽快に、時にはしっとりとお届けいたします。

日	月	火	水	木	金	土
ともに働く仲間を募集 ●シニア・子育て世代の方大歓迎。 ●食事準備やお掃除など、介護補助のお仕事です。 ●週1回や1時間など、ご希望の勤務が可能 お気軽にお問い合わせください 	11 ウィンクの日 友引・二黒土星 ○音楽倶楽部 ○手芸教室  viva! Bi! ご昼食 修ちゃんカレー ○パステル教室 ○華道教室 ○パソコン教室 ○中国気功体操 ○指ヨガ	12 特許の日 先負・一白水星 ○エコクラフト ○秋鷗先生の一曰一書  味のころもがえ ご昼食 海鮮寄せ鍋 ○書道教室 ○歌声喫茶 ○ソフト粘土 ○市丸ダンススクール ○山形プロのビリヤード講座	13 サツマイモの日 仏滅・九紫火星  ○手芸教室 ○編み物教室 ○エコクラフト  収穫の時 ご昼食 錦秋天婦羅御膳 ○華道 ○陶芸 ○絵手紙教室 ○パソコン教室 ○中国気功体操	14 鉄道記念日 大安・八白土星 ○陶芸教室 ○ドーナツ倶楽部 ○手芸教室  美味しさを運ぶ ご昼食 四季弁当御膳 ○ウクレレ ○エコクラフト ○絵画	15 たすけあいの日 赤口・七赤金星 ○陶芸 ○手芸 ○パソコン教室 ○指ヨガ  海老フライを添えて ご昼食 オムライス ○書道 ○パソコン教室 ○山形プロのビリヤード講座 ○ニッキーの音楽倶楽部 ○DJトニーのステップ講座 ○編み物 ○指ヨガ	16 辞書の日 先勝・六白金星 ○ちぎり絵 ○パソコン教室  牛肉と魚介の ご昼食 マリアージュランチ ○陶芸 ○パソコン教室 ○卓球教室 ○民謡教室
特別食について 下記マークのメニュー(特別食)は、特別料金となります。  ご昼食 特別料金 1,020円  ご昼食 特別料金 1,380円  ご昼食 特別料金 1,530円  ご昼食 特別料金 2,550円	18 十三夜 先負・四緑木星 ○音楽倶楽部 ○手芸教室  なごりの月 ご昼食 栗・豆名月御膳 ○パステル教室 ○華道教室 ○パソコン教室 ○中国気功体操 ○指ヨガ	19 海外旅行の日 仏滅・三碧木星 ○エコクラフト ○秋鷗先生の一曰一書  旨味ソースで! ご昼食 チーズハンバーグ ○籐細工 ○筆絵会 ○書道教室 ○ソフト粘土 ○山形プロのビリヤード講座 ○ニッキーの音楽倶楽部	20 頭髪の日 大安・二黒土星 ○手芸教室 ○編み物教室 ○エコクラフト  吹き寄せの季 ご昼食 海鮮紅葉ちらし寿司 ○フラワーアレンジメント ○華道 ○陶芸 ○絵手紙教室 ○パソコン教室 ○中国気功体操	21 あかりの日 赤口・一白水星 ○陶芸教室 ○ドーナツ倶楽部 ○手芸教室  四季のめぐりあい ご昼食 牛ステーキ美彩井御膳 ○スタンドグラス ○英会話 ○絵画 ○エコクラフト ○ウクレレ ○ロッキー先生の音楽院	22 パラシュートの日 先勝・九紫火星 ○陶芸 ○手芸 ○パソコン教室 ○指ヨガ  旬を愛でる ご昼食 お造り御膳 ○書道 ○パソコン教室 ○山形プロのビリヤード講座 ○ジャズダンス教室 ○ピアノ教室 ○編み物 ○指ヨガ	23 電信電話記念日 友引・八白土星  ○ちぎり絵 ○パソコン教室  味のダイヤル ご昼食 ミックスフライ ○陶芸 ○パソコン教室 ○卓球教室 ○民謡教室
24 トリコロール記念日 先負・七赤金星 ○書道 ○手芸 	25 リクエストの日 仏滅・六白金星 ○音楽倶楽部 ○手芸教室  人気ナンバー1 ご昼食 旬彩天婦羅御膳 ○パステル教室 ○華道教室 ○中国気功体操 ○パソコン教室 ○指ヨガ	26 柿の日 大安・五黄土星 ○エコクラフト ○秋鷗先生の一曰一書  桃栗三年柿八年 ご昼食 鱈の焼物八寸御膳 ○市丸ダンススクール ○書道教室 ○山形プロのビリヤード講座 ○歌声喫茶	27 読書の日 赤口・四緑木星 ○手芸教室 ○編み物教室 ○エコクラフト  秋刀魚が旬 ご昼食 味覚満喫御膳 ○華道教室 ○陶芸 ○絵手紙教室 ○パソコン教室 ○中国気功体操	28 おだしの日 先勝・三碧木星  ○陶芸教室 ○ドーナツ倶楽部 ○手芸教室  味の決め手!! ご昼食 おでん 鍋 ○ウクレレ ○エコクラフト ○ハワイアンフラ ○絵画	29 ホームビデオの日 友引・二黒土星 ○陶芸 ○手芸 ○パソコン教室 ○指ヨガ  「新蕎麦」の香り ご昼食 誉 御膳 ○書道 ○編み物 ○パソコン教室 ○山形プロのビリヤード講座 ○DJトニーのステップ講座 ○指ヨガ	30 たまごかけご飯の日 先負・一白水星 ○パソコン教室  新米の季節 ご昼食 照り葉御膳 ○陶芸 ○パソコン教室 ○卓球教室 ○カラオケ友の会

Let's Try!!
レッツ・トライ!

歩き方の基本をマスターしよう

POINT

ノルディックウォーキング、
歩行器・シルバーカーで歩く際も同様です!

良い歩き方

- 進行方向を向いて、視線は足もとではなく、やや遠くに
- 腕を自然に振る
- 歩幅を少し広めに
- かかとから着地する

転びやすい歩き方

- すり足・ちょこちょこ歩き
- 視線が下向き
- 狭い歩幅
- つま先が上がらない
- つま先で地面を蹴れない

9月11日[土]
開催しました

秋のスポーツフェスティバル

たくさんの声援と拍手、皆様の笑顔あふれる素敵な一日となりました。



感染対策もバッチリ行いました。(^^)!