



## Modalità **ABITARE**

2021



### Smile Message

オックスフォード大学は 英国圏で最も歴史の長 い大学であり、美しい歴 史ある建造物と、充実し た設備もその魅力の一 つです。

また、天皇陛下が学生時 代に留学されたことや、 映画ハリーポッターの撮 影地であったことでも有 名な大学です。



○音楽倶楽部 ○手芸教室

吹き寄せの 霜月御膳

- ○パステル教室 ○フラダンス教室
- ○パソコン教室 ○中国気功体操
- ○華道○指ヨガ

### いいお肌の日 先勝・一白水星

友引・九紫火星

### - 文化週間展示会 —

○音楽倶楽部 ○手芸教室

牛スジの赤ワイン煮

- ○パステル教室 ○フラダンス教室
- ○パソコン教室 ○中国気功体操



○エコクラフト ○秋鴎先生の一日一書

味の甲子園

豚の生姜焼

- ○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

# 119番の日

## いい音・オルゴールの日 先負・八白土星

- ○手芸教室
- ○編み物教室 ○エコクラフト
- 五感に響く
- ○陶芸
- ○ソフト粘土

### 文化の日 先勝·六白金星

## - 文化週間展示会 -○陶芸 ○手芸

○ドーナツ倶楽部

○ステンドグラス

○英会話 ○絵画

「愛」は地球を救う!!

まーるいオムライス

友引・五黄土星

- ○エコクラフト 日本の食文化「お造り」
- 菊 華 御 膳

○手芸 ○編み物教室

- ○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

## ○エコクラフト ○ウクレレ

○ロッキー&玲子先生の音楽院

## 介護の日 仏滅·七赤金星

- ○陶芸教室
- ○ドーナツ倶楽部 ○手芸教室
- 「心」と「手」のぬくもり ハートフル愛全御膳
- ○ウクレレ ○エコクラフト
- ○絵画 ○中国気功体操

- いいりんごの日 仏滅·四緑木星
  - - 大安・三碧木星

お見合い記念日

海と大地のマリアージュ

陶板焼御膳

## ○陶芸 ○手芸

- ○パソコン教室 ○指ヨガ 北の味「鮭・イクラ・蟹」
- 積 丹 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
- ○パソコン教室

洋服記念日

大安・六白金星

○卓球教室 ○民謡教室

○陶芸

○ちぎり絵

○パソコン教室

## うるしの日 赤口・五黄土星

- ○ちぎり絵 ○パソコン教室

## 身体が喜ぶ

- ○華道○指ヨガ

### ○エコクラフト ○秋鴎先生の一日一書

- アツ!アツ!鍋の季節 鱈ちり鍋
- ○書道教室
- ○歌声喫茶 ○市丸ダンススクール
- ○山形プロのビリヤード講座

# おもてなし御膳

- ○華道
- ○絵手紙教室 ○パソコン教室

- ○ハワイアンフラ
- ○指ヨガ 衣が勝負 ミックスフライ

○陶芸○手芸

○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

○書道 ○パソコン教室

○ピアノ教室 ○編み物 ○指ヨガ







魂(こころ)の作品を是非、ご覧ください!















# 

## 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



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

○手芸教室

特別料金 1,020<sub>円</sub>

特別料金 **1,380**<sub>⊞</sub>

ます。

特別料金 1,530<sub>円</sub>



○手芸

特別料金 **2,550**円

太平洋記念日

先負・八白土星

○ハーモニカ倶楽部 ○書道



友引・三碧木星

○音楽倶楽部 ○手芸教室

世界文化遺産「出汁」

海鮮宝船御膳 ○パステル教室

- ○フラダンス教室
- ○パソコン教室 ○中国気功体操
- ○華道○指ヨガ
  - いい夫婦の日 先負・五黄土星
- ○音楽倶楽部
- 愛ちゃん・全ちゃん
- 豊穣御膳
- ○パステル教室 ○中国気功体操 ○パソコン教室
- ○フラダンス教室
- ○華道○指ヨガ
  - いい肉の日 仏滅·七赤金星
- ○音楽倶楽部 ○手芸教室
- 牛・豚・鶏 肉三昧御膳
- ○パステル教室
- ○中国気功体操 ○パソコン教室
- フラダンス教室 ○華道○指ヨガ

- 先負·二黒土星
- ○エコクラフト ○秋鴎先生の一日一書
- にぎやか
- 修ちゃんカレー
- ○籐細工 ○書道教室
- ○筆絵会
- ○山形プロのビリヤード講座
- ○ニッキーの音楽倶楽部

勤労感謝の日

仏滅·四緑木星

- ○エコクラフト ○秋鴎先生の一日一書
- 収穫の時
- 鰤くわ焼稲穂を添えて
- ○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
- ○ソフト粘土
  - シルバーラブの日 大安·六白金星
  - ○エコクラフト ○秋鴎先生の一日一書
  - 銀鱈・銀聖が旬
  - 敬愛御膳 ○筆絵会
  - ○書道教室 ○籐細工
  - ○山形プロのビリヤード講座
  - ○歌声喫茶

○陶芸教室

○手芸教室

○ドーナツ倶楽部

初冬の香り

○ステンドグラス

○英会話 ○絵画

○エコクラフト

○ウクレレ

美彩丼御膳

- 仏滅·一白水星
- ○手芸教室
- ○編み物教室 ○エコクラフト
- 味の一手 天婦羅盛り合わせ
- ○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

○手芸教室

○華道

○陶芸

○編み物教室

○エコクラフト

○絵手紙教室

○パソコン教室

○中国気功体操

旨味の王様「鰹節」

みぞれ鍋御膳

鰹節の日 大安・三碧木星

金髪の日 赤口・二黒土星

○ロッキー先生の音楽院

森とふるさとの日

大安·九紫火星

- ○陶芸教室
- ○ドーナツ倶楽部 ○手芸教室
- ふっくらジューシー
- ハンバーグ
- ○ウクレレ
- ○エコクラフト ○ハワイアンフラ
- ○絵画

- 農協記念日 赤口・八白土星
- ○陶芸 ○手芸 ○パソコン教室 ○指ヨガ
- 大地の恵み 牛肉と冬野菜のステーキ
- ○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
- いいチームの日 先勝・一白水星
- ○陶芸 ○手芸 ○パソコン教室
- ○指ヨガ
- 脂ののった が 鯖の味噌煮
- ○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

○パソコン教室 ○卓球教室 ○カラオケ友の会

○陶芸

○ちぎり絵

○パソコン教室

VIVA!

イタリアンランチ

ノーベル賞制定記念日 友引・九紫火星

ピザの日

先勝・七赤金星



- ○ちぎり絵 ○パソコン教室
- 料理のスペシャリスト タ 錦繍吹き寄せ焼八寸
- ○陶芸
- ○パソコン教室 ○卓球教室
- ○民謡教室
- 換気



## 新型コロナウイルス等感染症予防の 取り組みについて

新型コロナウイルス等感染症予防のため、館内の換気を 充分に行っております。

換気に伴い、館内温度が例年に比べて低くなっており、 暖房だけでは補えない場所もございますので、ご利用 される皆さまには、暖かい装いにてお越しいただけます よう、お願い申し上げます。

また、ブランケットの必要な方はご持参下さいます様 何卒お願い申し上げます。集団感染予防にどうぞご協力 くださいませ。



## 片足1分、片足立ちの フラミンゴ体操

### フラミンゴ体操のやり方

- 片足の膝を曲げて前方に5cmくらい上げる。
- 2 そのままの姿勢で1分間保つ。
- 3 反対側の足でも同じように行う。
- ※できれば朝・昼・晩の3回行いましょう。 ※転倒のなど安全リスクを減らすため 手すりや机などに掴まって行いましょう。

## フラミンゴ体操の効果

1分の片足立ちは約53分の歩行と同じ程度の運動負荷があり、骨密度を増加させ骨粗鬆症の予防となります。 バランス能力のアップにより転倒の防止や、骨折予防としての効果があります。



