



美瑛町

青い池



Modalità
ABITARE

5
2022 MAY

Smile Message

鮮やかな青色に輝いて見える様子が神秘的だと人気を集めています。まさに自然の連鎖が生み出した奇跡の池です。



月	火	水	木	金	土
2 世界まぐろデー 大安・四緑木星 ○音楽倶楽部 ○手芸教室 ご昼食 皐月の焼物膳 ○パステル教室 ○パソコン教室 ○中国気功体操 ○フラダンス教室 ○華道教室 ○指ヨガ	3 憲法記念日 赤口・五黄土星 ○ゲームDEトレーニング ご昼食 味巡り 誉 御 膳 ○籐細工 ○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	4 みどりの日 先勝・六白金星 ○手芸教室 ○編み物教室 ご昼食 春山菜を愛でる 新 緑 御 膳 ○華道教室 ○陶芸教室 ○絵手紙教室 ○パソコン教室 ○中国気功体操	5 端午の節句 友引・七赤金星 ○陶芸教室 ○ドーナツ倶楽部 ○手芸教室 ご昼食 日本の五節句 端午の節句御膳 ○スタンドグラス ○英会話 ○ロッキー&鈴子先生の音楽院 ○ウクレレ	6 コロケの日 先負・八白土星 ○陶芸 ○手芸 ○パソコン教室 ○指ヨガ ご昼食 いつも美味しい コロケ盛り合わせ ○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	7 博士の日 仏滅・九紫火星 ○ちぎり絵 ○パソコン教室 ご昼食 旨味発見 浜 益 漁 港 ○陶芸 ○パソコン教室 ○卓球教室 ○民謡教室
9 アイスcreamの日 赤口・二黒土星 ○音楽倶楽部 ○手芸教室 ご昼食 とろける美味しさ チーズハンバーグ ○パステル教室 ○パソコン教室 ○中国気功体操 ○フラダンス教室 ○華道教室 ○指ヨガ	10 リプトンの日 先勝・三碧木星 ○エコクラフト ご昼食 香もご馳走 ポークステーキ ○歌声喫茶 ○書道教室 ○山形プロのビリヤード講座 ○市丸ダンススクール ○ソフト粘土	11 エレシ日本初登壇日 友引・四緑木星 ○手芸教室 ○編み物教室 ○エコクラフト ご昼食 長良川鵜飼開き 味覚満喫御膳 ○中国気功体操 ○華道教室 ○陶芸教室 ○絵手紙教室 ○パソコン教室	12 看護の日 先負・五黄土星 ○陶芸教室 ○ドーナツ倶楽部 ○手芸教室 ご昼食 愛たっぶり 鯖の味噌煮 ○ハワイアンフラ ○エコクラフト ○絵画教室 ○ウクレレ	13 愛犬の日 仏滅・六白金星 ○陶芸 ○手芸 ○パソコン教室 ○指ヨガ ご昼食 味の散歩 札幌四季御膳 ○書道 ○パソコン教室 ○山形プロのビリヤード講座 ○ピアノ教室 ○ジャズダンス教室 ○編み物 ○指ヨガ	14 温度計の日 大安・七赤金星 ○ちぎり絵 ○パソコン教室 ご昼食 チーム対抗 Quiz Festa



5月14日[土]
Happy Mother's Day
チーム対抗 Quiz Festa



スリッパ飛ばし
4/9 Sat. 春の体力測定チャレンジ 開催

皆さまの笑顔あふれる
体力測定となりました♪

テーブルクロス引き

須山 恭一

神奈川県鎌倉市出身。東京時代にはサザンオールスターズの武道館ライブや、上田正樹のコンサートで演奏し、7年間「矢沢永吉」の専属バックバンドを務める。

クミコカーロ

全ての聴衆を包み込んでしまう唯一無二の声質と、自由自在に操るピアノ、愛に満ちたMCで、全国各地から呼び声が高い。

金野 俊秀

エレクトリックベースとコントラバスの両方を扱うマルチプレイヤーとして、ジャズ、フュージョン、ファンク、ラテン、ロック、ポップス等、幅広いシーンでの演奏活動が続け、全道各地で年間300本以上のステージをこなす。

5月29日[日] SPECIAL JAZZ LIVE in ABITARE

とびきりのお食事を素敵な音楽とともに

ライラックまつり

日

月

火

水

木

金

土

「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。

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。

- 特別料金 1,020円
- 特別料金 1,380円
- 特別料金 1,530円
- 特別料金 2,550円

29 エベレスト登頂記念日
友引・四緑木星

- ハーモニカ倶楽部
- 書道
- 手芸



16 旅の日
先勝・九紫火星

- 音楽倶楽部
- 手芸教室

愛を込めて
修ちゃんカレー

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

23 ラブ・レターの日
友引・七赤金星

- 音楽倶楽部
- 手芸教室

天つゆ? 柚子塩?
天婦羅御膳

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

30 女子将棋の日
大安・五黄土星

- 音楽倶楽部
- 手芸教室

うまさの王手!
味覚満喫御膳

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

17 お茶づけの日
友引・一白水星

- エコクラフト

新茶の季節
春麗御膳

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

24 伊達巻の日
先負・八白土星

- エコクラフト

ころも色々
串揚げアラカルト

- 書道教室
- 歌声喫茶
- 山形プロのビリヤード講座
- 市丸ダンススクール
- ソフト粘土

31 郵政省設置記念日
赤口・六白金星

- エコクラフト

まごころお届け
北海道四季御膳

- 籐細工
- 書道教室
- 歌声喫茶
- 山形プロのビリヤード講座
- 筆絵会

18 ファイバーの日
先負・二黒土星

- エコクラフト
- 手芸教室
- 編み物教室

身体にやさしい
惜春(せきしゅん)御膳

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

25 食堂車登場の日
仏滅・九紫火星

- エコクラフト
- 手芸教室
- 編み物教室

ハイカラな味
オムライス

- 華道教室
- 陶芸教室
- 絵手紙教室
- パソコン教室
- 中国気功体操

19 ボクシングの日
仏滅・三碧木星

- 陶芸教室
- ドーナツ倶楽部
- 手芸教室

お肉でファイ
ステーキ御膳

- ウクレレ
- スタンドグラス
- エコクラフト
- 絵画教室 ○英会話
- ロッキー先生の音楽院

26 ラッキーゾーンの日
大安・一白水星

- 陶芸教室
- ドーナツ倶楽部
- 手芸教室

心の味
丼(どんぶり)の王道

- ハワイアンフラ
- エコクラフト
- 絵画教室
- ウクレレ

20 森の日
大安・四緑木星

- 陶芸 ○手芸
- パソコン教室
- 指ヨガ

百花繚乱
海鮮グリル

- 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

27 百人一首の日
赤口・二黒土星

- 陶芸 ○手芸
- パソコン教室
- 指ヨガ

四季を詠む「鯉」
おもてなし御膳

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

21 小学校開校の日
赤口・五黄土星

- ちぎり絵
- パソコン教室

スタミナをチャージ
豚の生姜焼

- 陶芸教室
- パソコン教室
- 卓球教室
- 民謡教室

28 花火の日
先勝・三碧木星

- ちぎり絵
- パソコン教室

お腹にひびく
かやく御膳

- 陶芸
- パソコン教室
- 卓球教室
- カラオケ友の会



筆絵会

第2・4火曜日午後開催

絵の具と筆で描く楽しく粋な心温まる作品を作ってみませんか?
作品が個性に繋がるのが筆絵の魅力ですね。

Let's Try!!
レッツ・トライ!

腕も足も同時に鍛えることができる

タオルを使った運動!!

腿の膝に近い部分を鍛える運動です。
加えて、腕の筋肉も同時に鍛え、
握る力や引く力を強くすることができます。

肘や膝は
曲げた状態で
伸ばさないように
注意



- ① タオルを半分に折って細長い状態にする。
- ② 踵にタオルを引っ掛けて、膝と肘を少し曲げた状態で足を持ち上げる。
- ③ 足を持ち上げるように腕を引ながら、同時に足でタオルを押し、引っ張り合いのような形で力を入れる。踵でぐっとタオルを押し出すことを意識するのがポイント。

5秒間キープ
10回×3セットが
目安です

