



Aizenkai GROUP

Modalità
ABITARE

2022

3

「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
<p>Smile Message 千葉県養老溪谷液手前 にある「石神の菜の花」 で小浜鐵道と菜の花の コラボが見られます。 一面、菜の花畑の中央を 列車が走り抜けるそんな 何ともメルヘンな景 観を楽しめ、目とともに、 鼻からも癒しを与えてく れるでしょう。</p>	<p>1 早春の弥生 大安・五黄土星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○エコクラフト ○秋鷗先生の一日一書 <p>ご昼食 春うらら 弥生御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 	<p>2 遠山の金さんの日 赤口・六白金星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○手芸教室 ○編み物教室 ○エコクラフト <p>ご昼食 桜三味 桜吹雪御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 	<p>3 上巳の節句 友引・七赤金星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸教室 ○ドーナツ倶楽部 ○手芸教室 <p>ご昼食 日本の五節句 桃の節句御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○スタンドグラス ○英会話 ○絵画教室 ○エコクラフト ○ウクレレ <p>ひな祭り de SKY</p>	<p>4 三線の日 先負・八白土星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸 ○手芸 ○パソコン教室 ○指ヨガ <p>ご昼食 つば鯛が美味しい 早春の焼き八寸</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 	<p>5 スチュワーデスの日 仏滅・九紫火星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ちぎり絵 ○パソコン教室 ○民謡教室 <p>ご昼食 コラーゲンたっぷり 楊貴妃御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸 ○パソコン教室 ○卓球教室
<p>7 メンチカツの日 赤口・二黒土星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○音楽倶楽部 ○手芸教室 <p>ご昼食 春キャベツを添えて メンチカツランチ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 	<p>8 サバの日 先勝・三碧木星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○エコクラフト ○秋鷗先生の一日一書 <p>ご昼食 こだわりの 鯖の味噌煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 	<p>9 感謝の日 友引・四緑木星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○手芸教室 ○編み物教室 ○エコクラフト <p>ご昼食 銀鮭を桜の香りで 感謝御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○中国気功体操 ○華道 ○陶芸 ○絵手紙教室 ○パソコン教室 	<p>10 砂糖の日 先負・五黄土星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸教室 ○ドーナツ倶楽部 ○手芸教室 <p>ご昼食 免疫力UP マルチビタミン豆乳鍋</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ハワイアンフラ ○エコクラフト ○絵画教室 ○ウクレレ 	<p>11 パンダ発見の日 仏滅・六白金星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸 ○手芸 ○パソコン教室 ○指ヨガ <p>ご昼食 ジューシー ハンバーグ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 	<p>12 スイーツの日 大安・七赤金星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ちぎり絵 ○パソコン教室 <p>ご昼食 年度末 感謝祭</p>



ひな祭り
de SKY



3.3 [木]

JALのキャビンアテンダントさんが…
楽しいクイズや、あんな企画も♪ 皆さまお楽しみに。

「ありがとう」の気持ちを込めて
年度末感謝祭

BEAUTIFUL SATURDAY

3.12 [土]



Violin Classical Concert

ヴァイオリン クラシックコンサート

3.27《日》

Happy Special Day

Wataru Saito

freestyle violinist

フリースタイルヴァイオリニスト

斉藤 航 Wataru Saito

北海道教育大学札幌校音楽課程ヴァイオリン専攻卒業
いままでの音楽観を捨て「自由な表現=フリースタイル」へ
世界に通用する芸術家を目指して単身で演奏活動を開始
私の挑戦が皆様にとっても
新たな可能性へと繋がることを願って…

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



14 ホワイトデー
先勝・九紫火星

- 音楽倶楽部
- 手芸教室

愛を込めて
愛全会おもてなし御膳

- 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

15 オリーブの日
友引・一白水星

- エコクラフト
- 秋鷗先生の一昨日書
- 籐細工

野菜の力
鉄板レモンステーキ

- 書道教室
- ニッキーの音楽倶楽部
- 筆絵会 ○籐細工
- 山形プロのピリヤード講座
- ソフト粘土

16 国立公園指定記念日
先負・二黒土星

- エコクラフト
- 手芸教室
- 編み物教室

知床羅臼味噌ぐり
海鮮陶板焼

- 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

17 春のお彼岸入り
仏滅・三碧木星

- 陶芸教室
- ドーナツ倶楽部
- 手芸教室

春の息吹
美彩井御膳

- 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&玲子先生の音楽院

18 明治村開村記念日
大安・四緑木星

- 陶芸 ○手芸
- パソコン教室
- 指ヨガ

食の文明開化
すき焼き御膳

- 書道 ○パソコン教室
- 山形プロのピリヤード講座
- 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

19 ミュージックの日
赤口・五黄土星

- ちぎり絵
- パソコン教室

旨味のハーモニー
ミックスフライ

- 陶芸教室
- 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。

- 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

21 春分の日
友引・七赤金星

- 音楽倶楽部
- 手芸教室

旬の「旬」
若菜御膳

- 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

22 放送記念日
先負・八白土星

- エコクラフト
- 秋鷗先生の一昨日書

五感に広がる
修ちゃんカレー

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

23 世界気象の日
仏滅・九紫火星

- エコクラフト
- 手芸教室
- 編み物教室

春の味だより
北海四季御膳

- 華道教室
- 陶芸
- 絵手紙教室
- パソコン教室
- 中国気功体操

24 ホスピタリティデー
大安・一白水星

- 陶芸教室
- ドーナツ倶楽部
- 手芸教室

世界に愛を♡
天婦羅御膳

- ハワイアンフラ
- エコクラフト
- 絵画教室
- ウクレレ

25 散歩にゴーの日
赤口・二黒土星

- 陶芸 ○手芸
- パソコン教室
- 指ヨガ

脂ののった「銀鱈」
春風満喫御膳

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

26 北海道新幹線開通記念日
先勝・三碧木星

- ちぎり絵
- パソコン教室

旬をはこぶ!
ねぎ間鍋御膳

- 陶芸
- パソコン教室
- 卓球教室
- カラオケ友の会

27 さくらの日
友引・四緑木星

- ハーモニカ倶楽部
- 書道
- 手芸



28 三つ葉の日
先負・五黄土星

- 音楽倶楽部
- 手芸教室

香りも馳走
寄せ鍋御膳

- 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

29 マリモ記念日
仏滅・六白金星

- エコクラフト
- 秋鷗先生の一昨日書

春の山菜
桜花御膳

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

30 みその日
大安・七赤金星

- エコクラフト
- 手芸教室
- 編み物教室

アブリ海老の
ふわふわオムライス

- 華道教室
- 陶芸
- 絵手紙教室
- パソコン教室
- 中国気功体操

31 オーケストラの日
赤口・八白土星

- 陶芸教室
- ドーナツ倶楽部
- 手芸教室

感謝を込めて
おたのしみ御膳

- ウクレレ
- エコクラフト
- 絵画教室

Happy Valentine's Day

2月12日(土)に
ハッピーバレンタインを
開催。
紙飛行機大会で
盛り上がりました。

Let's try!!
レッツ・トライ!

お腹周りの“肉” 撃退体操

雪で外出があまりできず、運動不足がち!
腹周りが気になっていませんか?
今回はそんなぼっこりお腹が気になる方に
オススメの体操をご紹介します。

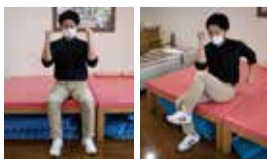
足上げ腹筋

- ①布団やベッドに仰向けに寝て足をピンと伸ばす。
 - ②膝を曲げずに足を片方ずつ交互に上げ下げする。
- 《目安》20回×2~3セット
《ポイント》お腹で足を持ち上げるように



お腹ひねり体操

- ①椅子に座り胸の前で両手を写真のように構える。
 - ②お腹をひねりながら右肘と左肘を合わせる。反対側も同様に行う。
- 《目安》20回×2~3セット
《ポイント》お背中ではできるだけ丸めずに、足を引き寄せるイメージで!



指ヨガ

手は露出した脳であるとも言われています。指ヨガで手指をほぐすことで、脳の神経を刺激、活性化。血流促進の効果も期待できます。

また心身ともにリラックスできることで、自律神経のバランスも整えられます。

毎週 月曜日午後 開催
金曜日午前午後 開催