

沖縄本島

宮古島市

伊良部大橋



Modalità
ABITARE



2022 JULY

月

火

水

木

金

土

Smile Message

光に照らされて輝く海面の青さと透明度の高さから、東洋屈指の美しさと謳われ、「宮古ブルー」と称される海。その海上をゆるやかな曲線を描いて渡り、宮古島と伊良部島を結んでいるのが、全長3,540mの「伊良部大橋」です。橋自体の見映えから多くの写真家カメラを向けてきた被写体でありつつ、橋をドライブするだけでどこまでも広がるすばらしい絶景が楽しめるスポットでもあります。



1

清涼の文月
友引・一白水星

○陶芸 ○手芸
○パソコン教室
○指ヨガ

ご昼食 文月御膳

○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

蛸の日
先負・二黒土星

○ちぎり絵
○パソコン教室

ご昼食 九山八海
山水御膳

○陶芸
○パソコン教室
○卓球教室
○民謡教室

4

梨の日
大安・四緑木星

○音楽倶楽部
○手芸教室

ご昼食 夏のうらおい
清流冷やしうどん

○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

5

江戸切子の日
赤口・五黄土星

○エコクラフト

ご昼食 甘鯛の焼八寸
藍彩御膳

○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
○筆絵会

6

サラダ記念日
先勝・六白金星

○手芸教室
○編み物教室
○エコクラフト

ご昼食 ビタミンの力
旬菜御膳

○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

7

七夕
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
七夕御膳

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

8

那覇の日
先負・八白金星

○陶芸 ○手芸
○パソコン教室
○指ヨガ

ご昼食 トロピカルな彩り
沖縄御膳

○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

9

ジェットコースターの日
仏滅・九紫火星

○ちぎり絵
○パソコン教室



「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。



ハワイアンフラ
第2・第4木曜日午後開催
座ったままできる、とっても優しいフラダンス。
手の動きによって気持ちや情景を表現し、上半身の体幹を使うことで血行も促進され、認知症予防にも効果が期待されます。

観て・聴いて・楽しめる

SUMMER FES ALOHA

7/24
Sun.



藤田 実季子 / 中岡 洋介 duo

ソフト&メロウなボーカル&ギター デュオ
「藤田 実季子 / 中岡 洋介 duo」
ジャズ&ポップスを中心に歌謡曲やロックの名曲まで
幅広いレパートリーを聴かせる
2人のコラボレーションをお楽しみに!

日

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



月

11

真珠記念日
赤口・八白土星

- 音楽倶楽部
- 手芸教室

ご昼食 オーロラ花珠
海鮮絆御膳

- 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

火

12

ラジオ本放送の日
先勝・七赤金星

- エコクラフト

ご昼食 ひろがる・つながる
大地の恵み御膳

- 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

水

13

ナイスの日
友引・六白金星

- 手芸教室
- 編み物教室
- エコクラフト

ご昼食 ナイスな味!
オムライス

- 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

木

14

パリ祭
先負・五黄土星

- 陶芸教室
- ドーナツ倶楽部
- 手芸教室

ご昼食 ピンソウズの季節
フレンチランチ

- ハワイアンフラ
- エコクラフト
- 絵画教室
- ウクレレ

金

15

お盆
仏滅・四緑木星

- 陶芸 ○手芸
- パソコン教室
- 指ヨガ

ご昼食 銀鮭が美味しい
盛夏御膳

- 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

土

16

虹の日
大安・三碧木星

- ちぎり絵
- パソコン教室

ご昼食 道産牛ステーキ
彩り野菜を添えて

- 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。

- 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

海の日
先勝・一白水星

- 音楽倶楽部
- 手芸教室

ご昼食 潮騒のかほり
四季味覚御膳

- 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

19

やまなし桃の日
友引・九紫火星

- エコクラフト

ご昼食 桃栗三年柿八年
海鮮花御膳

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

20

海の記念日
先負・八白土星

- エコクラフト
- 手芸教室
- 編み物教室

ご昼食 海の幸との出会い
涼風御膳

- 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

21

神前結婚記念日
仏滅・七赤金星

- 陶芸教室
- ドーナツ倶楽部
- 手芸教室

ご昼食 美味しさのマリアージュ
修ちゃんカレー

- 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

22

ナッツの日
大安・六白金星

- 陶芸 ○手芸
- パソコン教室
- 指ヨガ

ご昼食 スーパーフード
ナッツごろもフライ

- 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

23

文の日
赤口・五黄土星

- ちぎり絵
- パソコン教室

ご昼食 土用の丑の日
柳川御膳

- 陶芸
- パソコン教室
- 卓球教室

24

劇画の日
先勝・四緑木星

- ハーモニカ倶楽部
- 書道
- 手芸



25

最高気温記念日
友引・三碧木星

- 音楽倶楽部
- 手芸教室

ご昼食 “涼”をもとめて
盛夏御膳

- 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

26

日光の日
先負・二黒土星

- エコクラフト

ご昼食 家康御用達
日光ゆば御膳

- 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

27

スイカの日
仏滅・一白水星

- エコクラフト
- 手芸教室
- 編み物教室

ご昼食 焼野菜を添えて
魚介の陶板焼き

- 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

28

葉っぱの日
大安・九紫火星

- 陶芸教室
- ドーナツ倶楽部
- 手芸教室

ご昼食 味覚満喫御膳

- ハワイアンフラ
- エコクラフト
- 絵画教室
- ウクレレ

29

白だしの日
先勝・八白土星

- 陶芸 ○手芸
- パソコン教室
- 指ヨガ

ご昼食 香りもご馳走
若鶏の親子丼

- 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

梅干の日
友引・七赤金星

- パソコン教室

ご昼食 夏バテに!!
海鮮「匠」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!

夏バテ対策!

1分ずつ繰り返せばOK!
その名も「インターバル速歩!」

その場で「早かかと上げ1分間→
ゆっくり足上げ1分間」×3回(計6分)を、
週に4日以上行うトレーニング法です。



早かかと上げ→左右交互

かかとが浮けばOK!



ゆっくり足上げ(もも上げ)

しっかりと足を上げる!

必ず何かにつかまる!



ポイント

- 「少しだけしんどいな」と思うくらいの
負荷を体にかかること
- 暑い日や足腰に痛みがある時は無理
をしない。