



Modalità
ABITARE

日	月	火	水	木	金	土			
<p>◎書道教室 筆と墨を使い、その特徴を生かして、文字の美しさを表す東洋の造形技術「書道」。</p> <p>美しい文字を書くことで集中力を養い、巧緻性を磨き、心の安らぎにも繋がります。</p> <p>皆さまの優しい心遣いをイキイキと伝える書道教室への参加をご一緒にいかがですか？</p> 	<p>新春 赤口・二黒土星</p> <p>4 ◎手芸教室 ◎編み物教室</p> <p>一陽来福 ご昼食 睦月御膳</p> <p>◎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>	<p>新春 赤口・二黒土星</p> <p>5 ◎陶芸教室 ◎手芸教室</p> <p>福笑い ご昼食 寿御膳</p> <p>◎スタンドグラス ◎英会話 ◎絵画教室 ◎ロッキー先生の音楽院 ◎ウクレレ</p>	<p>色の日 友引・一白水星</p> <p>6 ◎陶芸 ◎手芸 ◎パソコン教室 ◎書道教室 ◎指ヨガ</p> <p>初春 ご昼食 彩りちらし寿司御膳</p> <p>◎パソコン教室 ◎山形プロのピリヤード講座 ◎DJトニーのステップ講座 ◎書道 ◎編み物 ◎指ヨガ ◎オンライン初詣</p>	<p>七草の日 先負・二黒土星</p> <p>7 ◎ちぎり絵 ◎パソコン教室</p> <p>無病息災 ご昼食 七草海鮮鍋</p> <p>◎陶芸 ◎パソコン教室 ◎卓球教室 ◎民謡</p>	<p>とんちの日 大安・四緑木星</p> <p>9 ◎音楽倶楽部 ◎手芸教室</p> <p>バラエティーにとんだ ご昼食 ミックスフライ</p> <p>◎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>	<p>鏡開き 先勝・六白金星</p> <p>11 ◎手芸教室 ◎編み物教室 ◎エコクラフト</p> <p>松竹梅 ご昼食 誉御膳</p> <p>◎華道 ◎陶芸 ◎絵手紙教室 ◎パソコン教室 ◎中国気功体操</p>	<p>スキー記念日 友引・七赤金星</p> <p>12 ◎陶芸教室 ◎手芸教室</p> <p>雪景色 ご昼食 味覚満喫御膳</p> <p>◎ハワイアンフラ ◎エコクラフト ◎絵画教室 ◎ウクレレ</p>	<p>ピース記念日 先負・八白土星</p> <p>13 ◎陶芸 ◎手芸 ◎パソコン教室 ◎書道教室 ◎指ヨガ</p> <p>美味しさV ご昼食 かつ丼</p> <p>◎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</p>	<p>タロとジロの日 仏滅・九紫火星</p> <p>14 ◎ちぎり絵 ◎パソコン教室</p> <p>ご昼食 BEAUTIFUL SATURDAY</p> <p>新春スポーツ 体力測定</p>

**「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。

ご昼食 BEAUTIFUL SATURDAY

新春スポーツ
体力測定

みんなで和気藹々と、ゲーム感覚で体力を測ってみましょう。

1月14日 土曜日

新春スポーツ
体力測定

BEAUTIFUL SATURDAY



1月6日
オンライン初詣

徳川家の菩提寺、東京都港区の増上寺を、オンラインで参拝しませんか？
健康や勝運を祈願し、良い一年をスタートしましょう！

- ◎1月6日(金)14時~15時
- ◎アビターレシアタールーム
- ◎限定20名様



施設長新年挨拶

旧年中は格別なご愛顧賜り、厚く御礼申し上げます。
本年も皆様との絆を大切に、「卯」の様に新しい事にチャレンジするような、跳ね上がる年にして参ります。
皆様が今年一年、健康で笑顔でおられますようにご祈念申し上げます。

施設長 古館 嘉章



29日

初春の調

琴・三弦・尺八

出演：琴友会 佐藤岡豊社中



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



16

囲炉裏の日
赤口・二黒土星

- 音楽倶楽部
- 手芸教室

ご昼食 あったか
小春日和御膳

- 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

おむすびの日
先勝・三碧木星

- エコクラフト
- 書道教室

ご昼食 心も結ぶ
天むすセット

- 籐細工
- 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

18

ホタテの日
友引・四緑木星

- 手芸教室
- 編み物教室
- エコクラフト

ご昼食 美味いっしょ!!
北の海鮮陶板焼き

- 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

19

のど自慢の日
先負・五黄土星

- 陶芸教室
- 手芸教室

ご昼食 腕自慢・味自慢
寒鯖の味噌煮

- 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

20

海外団体旅行の日
仏滅・六白金星

- 陶芸 ○手芸
- パソコン教室
- 書道教室 ○指ヨガ

ご昼食 ザ・ワールド
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

21

料理番組の日
大安・七赤金星

- ちぎり絵
- パソコン教室

ご昼食 木の花通りの
イタリアン

- 陶芸
- パソコン教室
- 卓球教室
- 民謡

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

23

ワンツースリーの日
友引・九紫火星

- 音楽倶楽部
- 手芸教室

ご昼食 桜鶏
美彩御膳

- 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

24

ゴールドラッシュの日
先負・一白水星

- エコクラフト
- 書道教室

ご昼食 ニューイヤーのおもてなし
牛ステーキ御膳

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

25

日本最低気温の日
仏滅・二黒土星

- 手芸教室
- 編み物教室
- エコクラフト

ご昼食 北の幸
寄せ鍋御膳

- 華道
- 陶芸
- 絵手紙教室
- パソコン教室
- 中国気功体操

26

カラーゲンの日
大安・三碧木星

- 陶芸教室
- 手芸教室

ご昼食 心もほっこり
修ちゃんカレーそば

- ハワイアンフラ
- エコクラフト
- 絵画教室
- ウクレレ

27

プロポーズの日
赤口・四緑木星

- 陶芸 ○手芸
- パソコン教室
- 書道 ○指ヨガ

ご昼食 和と洋のマリアージュ

- 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

28

米の日
先勝・五黄土星

- ちぎり絵
- パソコン教室

ご昼食 いつもジュシー
きのごハンバーグ

- 陶芸
- パソコン教室
- 卓球教室
- カラオケ友の会

29

タウン情報の日
友引・六白金星

- ハーモニカ倶楽部
- 手芸教室



30

3分間電話の日
先負・七赤金星

- 音楽倶楽部
- 手芸教室

ご昼食 愛を紡ぐ
海老天とじ

- 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

31

愛妻家の日
仏滅・八白土星

- エコクラフト
- 書道教室

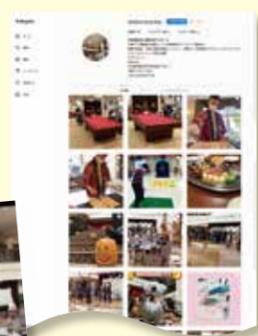
ご昼食 料理長から愛を込めて
旬のお造り椿御膳

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

アビタレの Instagramのご紹介

アビタレの日常の様子を、SNSサービスの「Instagram」に投稿しています。ぜひInstagramの検索窓で「abitare.aizenkai」で検索し、ご覧になってみてください。

スマートフォンからはこのQRコードでアクセスいただけます。



動画でのアップロードもごできます。

謹賀新年

本年も昨年同様
変わらぬご愛顧の程
よろしくお願ひ
申し上げます。
アビタレ・レイサービス 職員 同

Let's Try!!

レッツ・トライ!

正月太り対策!

年末年始の食べ過ぎ飲み過ぎ、お腹まわ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人におススメの体操をご紹介します。テレビを見ながらでもできるのでぜひやってみてください。



- タオルをしっかり挟み、両膝と一緒に持ち上げる。
- 上げる際はタオルを落とさない様に意識して、膝を持ち上げましょう。
- 10×3回くらいから始めてみましょう。

効果

お腹まわりのシェイプアップ&足がよく上がるようになって転倒予防になります。

1階・喫茶

施設紹介

1階・売店

営業時間 10:30~15:00

営業時間 10:30~15:15



おすすめ

喫茶メニュー

- 甘酒 ○[期間限定]おしるこ
- コーヒー ○ジュース
- ケーキ ○アイスクリーム



売店メニュー

- 日用品 ○装飾品
- 雑貨 ○ドリンク
- パン ○お菓子