

2023年2月 | 恵風



アネックスダンススタジオにて



Modalità  
ABITARE



2023 February

「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。

月

火

水

木

金

土

今月の写真

◎市丸ダンススクール

…毎月第2・4火曜日午後開催

その歴史的背景から「諸芸術の母」とも称される社交ダンス。伴奏に合わせての一連の動作がダンスですが、その様式は、極めて多様です。  
アビターレでは、タンゴ・ワルツなど先生から直接レッスンも受けられます。  
初めての方も楽しめます。

1

梅花の如月  
大安・九紫火星

- 手芸教室
- 編み物教室
- エコクラフト

ご昼食 如月天婦羅御膳

- 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

2

夫婦の日  
赤口・一白水星

- 陶芸教室
- 手芸教室

ご昼食 あつ・アツ! 寄せ鍋御膳

- 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

3

節分  
先勝・二黒土星

- 陶芸 ○手芸
- パソコン教室
- 書道教室 ○指ヨガ

ご昼食 福は内 鬼は外 節分焼物八寸御膳

- 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

4

フレンズデー  
友引・三碧木星

- ちぎり絵
- パソコン教室

ご昼食 絆を紡いで 美彩御膳

- 陶芸
- パソコン教室
- 卓球教室
- 民謡

6

抹茶の日  
仏滅・五黄土星

- 音楽倶楽部
- 手芸教室

ご昼食 天ぷらを添えて 抹茶蕎麦御膳

- 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

7

ふるさとの日  
大安・六白金星

- エコクラフト
- 書道教室

ご昼食 風土がもてなす 愛・石狩丼

- 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

8

つばきの日  
赤口・七赤金星

- 手芸教室
- 編み物教室
- エコクラフト

ご昼食 紅白椿御膳

- 華道
- 陶芸
- 絵手紙教室
- パソコン教室
- 中国気功体操

9

福の日  
先勝・八白土星

- 陶芸教室
- 手芸教室

ご昼食 溢れる肉汁 ハンバーグステーキ

- ハワイアンフラ
- エコクラフト
- 絵画教室
- ウクレレ

10

ふとんの日  
友引・九紫火星

- 陶芸 ○手芸
- パソコン教室
- 書道教室 ○指ヨガ

ご昼食 あったか! すき焼き御膳

- 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

11

建国記念の日  
先負・一白水星

- ちぎり絵
- パソコン教室



Let's Try!!  
レッツ・トライ!

おしり上げ運動

スムーズな歩行や立ち上がりのために  
おしりを鍛えましょう!

ポイント

- 両手を広げて体を支える。
- 上半身と太ももが真っすぐになるようにする。
- 腰を反らさないようにする。



BEAUTIFUL SATURDAY ザ・演芸

春よ来いこい! 全員集合!!

2月11日

演目 | カラオケ・髭ダンス・TKバンド

2.26 Sun.

# 中岡&藤田デュオ スペシャルライブ

## 中岡 洋介

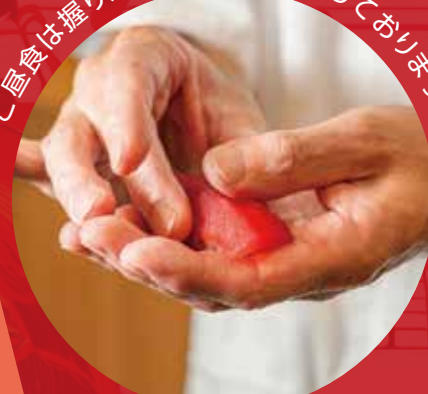
中学生の頃よりギターを始め、高校卒業後に上京し、AN Music Schoolにて音楽を学ぶ。現在は道内各地でボーカリストとのデュオやソロギターを中心にライブ活動中です。

## 藤田 実季子

学生時代からバンド活動を開始。CMソングのレコーディングシンガーを経て、ステージに。現在は道内各地のカフェ、パーティ会場などで、様々なジャンルを歌うシンガーとして、精力的にライブを行っている。



ご昼食は握り寿司をご用意いたしております。



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



### ご昼食の料金について

下記の料金となります。

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

26 ナポレオン脱出の日  
友引・七赤金星

○手芸教室



月

13 苗字制定の日  
大安・三碧木星

○音楽倶楽部  
○手芸教室

ご昼食 春の恵み  
北海御膳

○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

20 歌舞伎の日  
友引・一白水星

○音楽倶楽部  
○手芸教室

ご昼食 よ〜! 膳の旬  
雪間鍋御膳

○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

27 冬の恋人の日  
先負・八白土星

○音楽倶楽部  
○手芸教室

ご昼食 美彩井御膳

○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

14 聖バレンタインデー  
赤口・四緑木星

○エコクラフト  
○書道教室

ご昼食 すべての人に愛を! 料理家  
レモンステーキ御膳

○歌声喫茶  
○書道教室  
○市丸ダンススクール  
○ソフト粘土

21 漱石の日  
先負・二黒土星

○エコクラフト  
○書道教室

ご昼食 ダシ香る寒ざらしうどん  
こころ御膳

○藤細工  
○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

28 織部の日  
仏滅・九紫火星

○エコクラフト  
○書道教室

ご昼食 器もごちそう  
四季御膳

○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

水

15 春一番の日  
先勝・五黄土星

○手芸教室  
○編み物教室  
○エコクラフト

ご昼食 ライスカレー? カレーライス?  
やっぱり修ちゃんカレー

○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

22 おでんの日  
仏滅・三碧木星

○手芸教室  
○編み物教室  
○エコクラフト

ご昼食 味のしみた  
おでん鍋

○華道  
○陶芸  
○絵手紙教室  
○パソコン教室  
○中国気功体操

木

16 寒天の日  
友引・六白金星

○陶芸教室  
○手芸教室

ご昼食 春の色と光を待ちわびて  
春彩ちらし

○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

23 天皇誕生日  
大安・四緑木星

○陶芸教室  
○手芸教室

ご昼食 日本の技  
味覚満喫御膳

○ハワイアンフラ  
○エコクラフト  
○ウクレレ

金

17 切干大根の日  
先負・七赤金星

○陶芸 ○手芸  
○パソコン教室  
○書道教室 ○指ヨガ

ご昼食 山菜満喫御膳

○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

24 月光仮面の日  
赤口・五黄土星

○陶芸 ○手芸  
○パソコン教室  
○書道 ○指ヨガ

ご昼食 料理の味方「シェフ」  
ミックスフライ

○書道 ○編み物  
○パソコン教室  
○ジャズダンス教室  
○ピアノ教室  
○指ヨガ

土

18 方言の日  
仏滅・八白土星

○ちぎり絵  
○パソコン教室

ご昼食 味覚御膳

○陶芸  
○パソコン教室  
○卓球教室  
○民謡

25 夕刊紙の日  
先勝・六白金星

○ちぎり絵  
○パソコン教室

ご昼食 口こみNO.1  
ザ・オムライス

○陶芸  
○パソコン教室  
○卓球教室  
○カラオケ友の会

### アビターレの Instagramのご紹介

アビターレの日常の様子を、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紹介します。

間隔をあけて



手洗い・消毒



マスクの着用



マナーを守って楽しくご利用を  
感染予防対策のお願い

## 施設紹介

### 2階・マシーンジム

動きやすい服装で、無理のない運動を。スタッフが使用方法をお教えします。



チェストプレス

胸と腕を鍛え、物を持つ動作が楽になります。



ホリゾンタル  
レッグプレス

脚とお尻を鍛え、階段や歩く動作が楽になります。



トorsoエクステンション

お腹を鍛え、起き上がり、立ち上がりが楽になります。



ローイング

背中を鍛え、姿勢が良くなります。



ヒップアダクション  
ヒップアブダクション

脚の内・外の筋肉を鍛え、左右の転倒防止に繋がります。



レッグエクステンション  
レッグフレクション

腿の筋肉を鍛え、転倒しにくい、ふんばりに必要な力をつけます。