



ステンドグラス教室にて



Modalità
ABITARE



2023 March

月 火 水 木 金 土

今月の写真

◎ステンドグラス

…毎月第1・3木曜日午後開催

一つひとつのガラスが響き合うステンドグラス。個性あふれる壁掛け、アクセサリー、インテリア雑貨など、素敵に輝く小物達は、毎日に幸せを運んでくれます。

温かい光が重なるステンドグラスを是非一緒に作ってみませんか？

1 早春の弥生

大安・一白水星

- 手芸教室
- 編み物教室
- エコクラフト

ご昼食 春うらら 弥生御膳

- 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 遠山の金さんの日

赤口・二黒土星

- 陶芸教室
- 手芸教室

ご昼食 桜三昧 桜吹雪御膳

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

3 上巳の節句

先勝・三碧木星

- 陶芸
- 手芸
- パソコン教室
- 書道教室
- 指ヨガ

ご昼食 日本の五節句 桃の節句御膳

- 書道教室
- 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
- 編み物
- 指ヨガ

4 三線の日

友引・四線木星

- ちぎり絵
- パソコン教室

ご昼食 早春の焼き八寸

- 陶芸
- パソコン教室
- 卓球教室
- 民謡教室

毎日のトレーニング

午前

- ゲームdeトレーニング
- マシントレーニング

午後

- 物理療法
- パワーアップトレーニング
- マシントレーニング

6 スポーツ新聞の日

仏滅・六白金星

- 音楽倶楽部
- 手芸教室

ご昼食 アリプリア海老の ふわふわオムライス

- 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 メンチカツの日

大安・七赤金星

- エコクラフト
- 書道教室

ご昼食 春キャベツを添えて メンチカツランチ

- 籐細工
- 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
- 書道教室

8 サバの日

赤口・八白土星

- 手芸教室
- 編み物教室
- エコクラフト

ご昼食 こだわりの 鯖の味噌煮

- 華道
- 陶芸
- 絵手紙教室
- パソコン教室
- 中国気功体操

9 感謝の日

先勝・九紫火星

- 陶芸教室
- 手芸教室

ご昼食 銀鮭を桜の香りで 感謝御膳

- ハワイアンフラ
- エコクラフト
- 絵画教室
- ウクレレ

10 砂糖の日

友引・一白水星

- 陶芸
- 手芸
- パソコン教室
- 書道教室
- 指ヨガ

ご昼食 免疫力UP マルチビタミン豆乳鍋

- 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 パンダ発見の日

先負・二黒土星

- ちぎり絵
- パソコン教室

ご昼食 BEAUTIFUL SATURDAY 紅白対抗 ゲーム合戦

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。

BEAUTIFUL 3月11日 SATURDAY

男女混合 みんなでワイワイ

紅白対抗ゲーム合戦

空き缶タワー スロットボール
糸電話伝言ゲーム 棒サッカー





3月26日(日)

—NIYA—

忍弥 Live

津軽三味線

羽幌町焼尻島出身。

2013年、津軽三味線日本一決定戦で優勝の若手ホープ。

その撥(ばち)さばきが聞く者の心を熱く揺さぶる!

世界に日本の伝統音楽の魅力を伝えようと精力的に活動中。

日

月

火

水

木

金

土

毎日の
トレーニング

午前

- ゲームdeトレーニング
- マシントレーニング

午後

- 物理療法
- パワーアップトレーニング
- マシントレーニング

13

新撰組の日
大安・四緑木星

- 音楽倶楽部
- 手芸教室

魚介が美味しい
函館御膳

- 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

14

ホワイトデー
赤口・五黄土星

- エコクラフト
- 書道教室

愛を込めて
愛全会おもてなし御膳

- 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

15

オリーブの日
先勝・六白金星

- 手芸教室
- 編み物教室
- エコクラフト

野菜の力
鉄板レモンステーキ

- 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

16

国立公園指定記念日
友引・七赤金星

- 陶芸教室
- 手芸教室

知床羅臼味噌
海鮮陶板焼

- 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

17

春のお彼岸入り
先負・八白土星

- 陶芸 ○手芸
- パソコン教室
- 書道教室 ○指ヨガ

春の息吹
美彩井御膳

- 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

18

明治村開村記念日
仏滅・九紫火星

- ちぎり絵
- パソコン教室

食の文明開化
すき焼き御膳

- 陶芸
- パソコン教室
- 卓球教室
- 民謡教室

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

20

上野動物園開園記念日
赤口・二黒土星

- 音楽倶楽部
- 手芸教室

春香誉御膳

- 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

21

春分の日
先勝・三碧木星

- エコクラフト
- 書道教室

旬の「旬」
若菜御膳

- 藤細工 ○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
- ソフト粘土

22

放送記念日
友引・四緑木星

- 手芸教室
- 編み物教室
- エコクラフト

五感に広がる
修ちゃんカレー

- 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

23

世界気象の日
先負・五黄土星

- 陶芸教室
- 手芸教室

春の味だより
北海四季御膳

- ハワイアンフラ
- エコクラフト
- 絵画教室
- ウクレレ

24

ホスピタリティデー
仏滅・六白金星

- 陶芸 ○手芸
- パソコン教室
- 書道 ○指ヨガ

世界に愛を♡
天婦羅御膳

- 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

25

散歩にゴーの日
大安・七赤金星

- 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
- パソコン教室
- 卓球教室
- カラオケ友の会

26

北海道新幹線開通記念日
赤口・八白土星

- 手芸教室



27

さくらの日
先勝・九紫火星

- 音楽倶楽部
- 手芸教室

中華御膳

- 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

28

三つ葉の日
友引・一白水星

- エコクラフト
- 書道教室

香りもご馳走
寄せ鍋御膳

- 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

29

マリモ記念日
先負・二黒土星

- 手芸教室
- 編み物教室
- エコクラフト

春麗桜花御膳

- 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

30

みその日
仏滅・三碧木星

- 陶芸教室
- 手芸教室

名古屋名物
味噌かつ膳

- 歌声喫茶
- エコクラフト
- 絵画教室

31

オーケストラの日
大安・四緑木星

- 陶芸 ○手芸
- パソコン教室
- 書道 ○指ヨガ

感謝を込めて
おたのしみ御膳

- 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



理美容を
再開しています

毎月
第2水曜日

ご利用希望の際は
2日前までに
職員までお申し付け
ください。

Let's Try!!

レッツ・トライ!

10秒数えながら
ゆっくりと5~10回繰り返す。
1日の目安は3セットです。



立ち座りスクワット

椅子から立ち上がるだけ!
下半身の筋肉に十分効果的なトレーニングです。

方法

- ① 椅子に座った状態から、立ち上がります。
- ② お辞儀をするように立ち上がりましょう。

※安全のため、椅子の前で行い、危ないと思う場合は手で椅子や机をつかみましょう。

施設紹介

トレーニングジム

毎日 午前 10:45~11:45、午後 12:45~14:45



足の筋肉を鍛えるラダー、ふまねつと等の転倒防止運動を毎日行っています。