



Modalità
ABITARE



2023 April

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

月

火

水

木

金

土

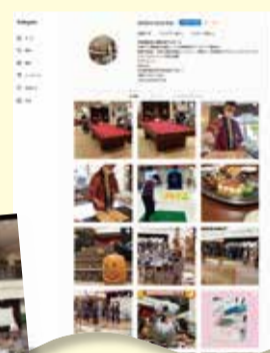
◎ **華道**
… 毎月第1・3木曜日午後開催
華道とは、句の草花を器に生けて花材の美しさや空間を楽しむ日本の伝統文化で、正しい礼儀作法やセンスがないと難しいイメージがあり、始めることができない人もいるのではないのでしょうか。華道はどの流派を選ぶかによって学ぶ内容が異なるものの、基本的なことさえ覚えてしまえば、毎日の暮らしの中でも楽しむことができます。

◎ **今月の写真**

◎ **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ございます。

1 エイプリルフル
赤口・五黄土星

- ちぎり絵
- パソコン教室

◎ **陽春の卯月御膳**

- 陶芸教室
- パソコン教室
- 卓球教室
- 民謡教室

3 日本橋開通記念日
友引・七赤金星

- 手芸教室

◎ **東京湾グルメ江戸前天婦羅**

- パステル教室
- パソコン教室
- 音楽倶楽部
- フラダンス教室
- 華道教室 ○指ヨガ

4 あんぱんの日
先負・八白土星

- 書道教室
- エコクラフト

◎ **美味しさを込めて十勝御膳**

- ◎ **タッキーのリズムサークル**
- 籐細工
- 書道教室
- 山形プロのピリヤード講座
- 筆絵会

5 デビューの日
仏滅・九紫火星

- 手芸教室
- 編み物教室
- エコクラフト

◎ **山海味十色おぼろ月御膳**

- 華道教室 ○陶芸教室
- 絵手紙教室
- 中国気功体操
- ロッキー&玲子先生の音楽院
- フラワーアレンジメント

6 城の日
大安・一白水星

- 陶芸教室
- 手芸教室

◎ **桜咲く花ちらし寿司御膳**

- ◎ **健康ボクシング**
- ウクレレ
- スタンドグラス
- エコクラフト
- 絵画教室 ○英会話

7 世界保健デー
赤口・二黒土星

- 陶芸 ○手芸
- パソコン教室
- 書道教室 ○指ヨガ

◎ **旬を味わう山菜芽ぶき御膳**

- 書道教室
- 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
- 編み物 ○指ヨガ

8 出発の日
先勝・三碧木星

- ちぎり絵
- パソコン教室

◎ **齋藤 航**

バイオリン
コンサート

Let's Try!!

肩回し運動

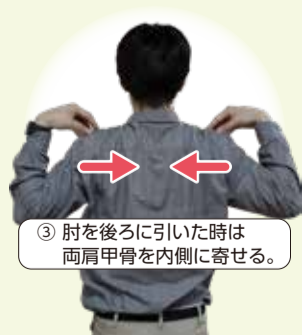
肩と肩甲骨周りの筋肉を動かすことで肩周りの血流が良くなり、肩こりの改善が期待できます。



① 両手を肩の上に乗せる。



② 肘で大きな円を描くように回す。内回しと外回しを10回ずつ行います。



③ 肘を後ろに引いた時は両肩甲骨を内側に寄せる。



齋藤 航
バイオリンコンサート

4/8 Sat. Beautiful Saturday

1983年札幌市にて誕生。4歳よりバイオリンをはじめ、2003年に北海道教育大学に入学。在学中室内楽、オーケストラ、オペラなどを学ぶ。札幌市内各所でストリートライブやホテル、病院、保育園での演奏にチャレンジし続けている。

18th Anniversary SPECIAL JAZZ LIVE 4/23 Sun.

須山 恭一

神奈川県鎌倉市出身。東京時代にはサザンオールスターズの武道館ライブや、上田正樹のコンサートで演奏し、7年間「矢沢永吉」の専属バックバンドを務める。

クミコ カーコ

全ての聴衆を包み込んでしまう唯一無二の声質と、自由自在に操るピアノ、愛に満ちたMCで、全国各地で好評を得ている。

金野 俊秀

エレクトリックベースとコントラバスの両方を扱うマルチプレイヤーとして、幅広いシーンでの演奏活動を続け、全道各地で年間300本以上のステージをこなす。

曲目紹介

- 黒いオルフェ ● 金曜ロードショー
- ひまわり ● シバの女王 ● マイウェイ ほか

日

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

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

23

しじみの日
赤口・九紫火星

- 手芸教室



月

10

駅弁の日
先負・五黄土星

- 手芸教室

ご昼食 北海弁当会席

- パステル教室
- パソコン教室
- 音楽倶楽部
- フラダンス教室
- 華道教室 ○指ヨガ

17

なすびの日
仏滅・三碧木星

- 手芸教室

ご昼食 美味しさ包んで 鮭ホイル焼き

- パステル教室
- パソコン教室
- 音楽倶楽部
- フラダンス教室
- 華道教室 ○指ヨガ

24

日本ダービーの日
先勝・一白水星

- 手芸教室

ご昼食 春の食材勢揃い ご馳走御膳

- パステル教室
- パソコン教室
- 音楽倶楽部
- フラダンス教室
- 華道教室 ○指ヨガ

火

11

ガッツポーズの日
仏滅・六白金星

- 書道教室
- エコクラフト

ご昼食 味覚満喫御膳

- タッキーのリズムサークル
- 市丸ダンススクール
- 書道教室
- 山形プロのピリヤード講座
- ソフト粘土

18

良いお肌の日
大安・四緑木星

- 書道教室
- エコクラフト

ご昼食 30品目の食材で ビタミンチャージ

- タッキーのリズムサークル
- 藤細工
- 筆絵会
- 書道教室
- 山形プロのピリヤード講座

25

国連記念日
友引・二黒土星

- 書道教室
- エコクラフト

ご昼食 日本の味 桜花御膳

- タッキーのリズムサークル
- ソフト粘土
- 書道教室
- 市丸ダンススクール
- 山形プロのピリヤード講座

水

12

東京大学設立記念日
大安・七赤金星

- 手芸教室
- 編み物教室
- エコクラフト

ご昼食 お花見御膳

- 華道教室
- 陶芸教室
- 絵手紙教室
- 中国気功体操
- ロッキー先生の音楽健康塾

19

食育の日
赤口・五黄土星

- 手芸教室
- 編み物教室
- エコクラフト

ご昼食 「五感」で楽しむ 料理長おもてなし御膳

- 華道教室 ○陶芸教室
- 絵手紙教室
- ロッキー先生の音楽院
- 中国気功体操
- フラワーアレンジメント

26

七人の侍の日
先負・三碧木星

- 手芸教室
- 編み物教室
- エコクラフト

ご昼食 海老と春野菜の 天婦羅御膳

- 華道教室
- 陶芸教室
- 絵手紙教室
- 中国気功体操

木

13

喫茶店の日
赤口・八白土星

- 陶芸教室
- 手芸教室

ご昼食 ミックスフライ

- 健康ボクシング
- ハワイアンフラ
- エコクラフト
- 絵画教室
- ウクレレ

20

女子大の日
先負・六白金星

- 陶芸教室
- 手芸教室

ご昼食 味を語らう 春宵御膳

- 健康ボクシング
- ウクレレ
- スタンドグラス
- エコクラフト
- 絵画教室 ○英会話

27

絆の日
仏滅・四緑木星

- 陶芸教室
- 手芸教室

ご昼食 極旨 修ちゃんカレー

- 健康ボクシング
- ハワイアンフラ
- エコクラフト
- 絵画教室
- ウクレレ

金

14

オレンジデー
先勝・九紫火星

- 陶芸 ○手芸
- パソコン教室
- 書道教室 ○指ヨガ

ご昼食 香りもご馳走 オレンジの日

- 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

21

民放の日
仏滅・七赤金星

- 陶芸 ○手芸
- パソコン教室
- 書道教室 ○指ヨガ

ご昼食 牛すき御膳

- 書道教室
- 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
- 編み物 ○指ヨガ

28

庭の日
大安・五黄土星

- 陶芸 ○手芸
- パソコン教室
- 書道教室 ○指ヨガ

ご昼食 花鳥風月 卯月の焼物八寸

- 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

土

15

ヘリコプターの日
友引・一白水星

- ちぎり絵
- パソコン教室

ご昼食 大地と海の恵御膳

- 陶芸
- パソコン教室
- 卓球教室
- カラオケ友の会

22

地球の日
大安・八白土星

- ちぎり絵
- パソコン教室

ご昼食 美味さを込めて 鉄板ハンバーグ

- 陶芸教室
- パソコン教室
- 卓球教室
- 民謡教室

29

昭和の日
赤口・六白金星

- パソコン教室

ご昼食 こだわりの肉 かつ 丼

- 陶芸教室
- パソコン教室
- 卓球教室

NEW 4月から始まる趣味活動

タッキーのリズムサークル

講師：瀧村 正樹

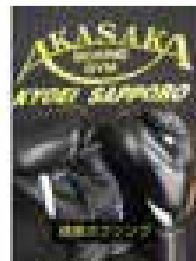
アフリカ太鼓を股に挟んで叩いたり、創作楽器等を使って、皆でリズムをつけて楽しく演奏を行い、筋力トレーニングにもなります。



健康ボクシング

講師：赤坂 裕美子

名門 札幌赤崎ボクシングジム 赤坂裕美子氏による健康に良いエクササイズ。座っても参加できる体操、シャドーボクシング、ミット内等を楽しくエクササイズを行います。



趣味活動のお知らせ

新規趣味活動

- タッキーのリズムサークル/毎週火曜日午後
- 健康ボクシング/毎週木曜日午後

実施曜日・時間帯の変更

- 音楽倶楽部/毎週月曜日 午前 → 午後
- 中国気功体操/毎週月・水曜日 午後 → 毎週水曜日午後
- ロッキー先生の音楽院/毎月第1・3木曜日 → 毎月第1・2・3水曜日

3月で終了

- ニッキーの音楽倶楽部 ● 歌声喫茶