



健康ボクシングにて



Modalità
ABITARE



2023 July

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



◎ **健康ボクシング**
… 毎週木曜日午後開催

健康ボクシングは、座っても参加できる体操、シャドーボクシング、ミット打ちなどができる趣味活動です。

体を動かすことによって冷え性の改善や肩こり、むくみの解消など、女性にうれしい効果も期待できます。ぜひ一度体験してみませんか？

◎ **今月の写真**

1 涼風の水無月
仏滅・三碧木星

- 陶芸教室
- 手芸教室
- ウクレレ教室

◎ **ご昼食** 水無月御膳

- 健康ボクシング
- 絵画教室 ○英会話
- ステンドグラス
- エコクラフト
- ななちゃんの音楽セラピー

2 ローズの日
大安・四緑木星

- 陶芸 ○手芸
- パソコン教室
- 書道教室 ○指ヨガ

◎ **ご昼食** 初夏の香り 冷やし中華

- 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
- 編み物教室
- 書道教室 ○指ヨガ

3 測量の日
赤口・五黄土星

- ちぎり絵
- パソコン教室

◎ **ご昼食** 旬の海鮮 陶板焼

- 陶芸教室
- パソコン教室
- 卓球教室
- 民謡教室

5 落語の日
友引・七赤金星

- 手芸教室

◎ **ご昼食** 味の寄席 花扇子御膳

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

6 兄貴の日
先負・八白土星

- エコクラフト
- 書道教室

◎ **ご昼食** 俺にまかせろ 炭火豚丼

- タッキーのリズムサークル
- 藤細工 ○筆絵会
- 書道教室
- 山形プロのビリヤード講座
- ソフト粘土

7 ジャーナリストの日
仏滅・九紫火星

- 手芸教室
- 編み物教室
- エコクラフト

◎ **ご昼食** 四季の味 すき焼き御膳

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

8 大鳴門橋開通記念日
大安・一白水星

- 陶芸教室
- 手芸教室
- ウクレレ教室

◎ **ご昼食** よさこいソーラン 祭御膳

- 健康ボクシング
- ハワイアンフラ
- エコクラフト
- 絵画教室
- ななちゃんの音楽セラピー

9 鍵の日
赤口・二黒土星

- 陶芸 ○手芸
- パソコン教室
- 書道教室 ○指ヨガ

◎ **ご昼食** 旬菜と海老の 天ぷら御膳

- 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

10 時の記念日
先勝・三碧木星

- ちぎり絵
- パソコン教室



Abitare
Beautiful Saturday

クイズヒットパレード

6.10 Sat.

見たい! 聴きたい! 答えたい! クイズと歌で楽しもう!



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。



リアルに感じる動画でのアップロードも



PERCUSSION LIVE

パーカッションライブ



瀧村正樹 "Taqui"

Latin Percussionist

帯広市出身。10代よりラテン・パーカッションを専門に始め、劇団四季ミュージカル「ライオンキング」札幌公演にてパーカッションを担当。そして多くのミュージシャンたちと共演、レコーディングなどを手掛け、現在、ラテン、ジャズ、ロック、クラシック、演歌、歌謡曲等ジャンルにとらわれずにフリーで活動中。

6.25 Sun.

ラテン、ジャズ、昭和歌謡のリズムにのせて！
ゲスト/ボーカル:MIHO、ピアノ:松本美由紀

日	月	火	水	木	金	土
<p>ご昼食の料金について 下記の料金となります。</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 	<p>12 恋人の日 先負・五黄土星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○手芸教室 ご昼食 ぶりっぶりっの海老 ミックスフライ ○音楽倶楽部 ○パソコン教室 ○パステル教室 ○フラダンス教室 ○華道教室 ○指ヨガ 	<p>13 愛犬の日 仏滅・六白金星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○エコクラフト ○書道教室 ご昼食 心のやすらぎ 涼華御膳 ○タッキーのリズムサークル ○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 	<p>14 世界献血者デー 大安・七赤金星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○手芸教室 ○編み物教室 ○エコクラフト ご昼食 札幌まつり 山海御膳 ○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 	<p>15 愛全病院開院記念日 赤口・八白土星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室 ご昼食 愛全病院開院記念日 はまなす御膳 ○健康ボクシング ○絵画 ○英会話 ○スタンドグラス ○エコクラフト ○ななちゃんの音楽セラピー 	<p>16 和菓子の日 先勝・九紫火星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸 ○手芸 ○パソコン教室 ○書道教室 ○指ヨガ ご昼食 紫陽花御膳 ○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 	<p>17 おまわりさんの日 友引・一白水星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ちぎり絵 ○パソコン教室 ご昼食 旬の誉御膳 ○陶芸教室 ○パソコン教室 ○卓球教室 ○カラオケ友の会
<p>毎日のトレーニング</p> <p>午前</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ゲームdeトレーニング ○マシントレーニング <p>午後</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 	<p>19 ベースボールの日 赤口・三碧木星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○手芸教室 ご昼食 海と大地の二刀流 彩り恵み御膳 ○音楽倶楽部 ○パソコン教室 ○パステル教室 ○フラダンス教室 ○華道教室 ○指ヨガ 	<p>20 森の日 先勝・四緑木星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○エコクラフト ○書道教室 ご昼食 感謝の心 花影御膳 ○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 ○ソフト粘土 	<p>21 スナックの日 友引・五黄土星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○手芸教室 ○編み物教室 ○エコクラフト ご昼食 ドライカレー オムライス ○華道 ○陶芸 ○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 	<p>22 ボウリングの日 先負・六白金星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室 ご昼食 味もパーフェクト 美彩 丼 ○ハワイアンフラ ○エコクラフト ○絵画教室 ○ななちゃんの音楽セラピー 	<p>23 オリンピックの日 仏滅・七赤金星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸 ○手芸 ○パソコン教室 ○書道教室 ○指ヨガ ご昼食 虹と雪のバラード そだねオホーツク御膳 ○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>24 UFO記念日 大安・八白土星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ちぎり絵 ○パソコン教室 ご昼食 味ごころ 鯖の味噌煮 ○陶芸教室 ○パソコン教室 ○卓球教室 ○民謡教室
<p>25 展示会の日 赤口・九紫火星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○手芸教室 	<p>26 オリエンティングの日 先勝・一白水星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○手芸教室 ご昼食 自慢のタレで肉を美味しく 豚の生姜焼き ○音楽倶楽部 ○パソコン教室 ○パステル教室 ○フラダンス教室 ○華道教室 ○指ヨガ 	<p>27 ちらし寿司の日 友引・二黒土星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○エコクラフト ○書道教室 ご昼食 夏を先取り 薄暑の膳 ○タッキーのリズムサークル ○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 	<p>28 パフェの日 先負・三碧木星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○手芸教室 ○編み物教室 ○エコクラフト ご昼食 おたのしみ御膳 ○華道教室 ○陶芸教室 ○中国気功体操 ○絵手紙教室 	<p>29 つくだ煮の日 仏滅・四緑木星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室 ご昼食 美味さにびっくり! 修ちゃんカレー ○健康ボクシング ○絵画教室 ○エコクラフト ○ななちゃんの音楽セラピー 	<p>30 ハーフタイムデー 大安・五黄土星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸 ○手芸 ○パソコン教室 ○書道教室 ○指ヨガ ご昼食 北海道御膳 ○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 	<p>熱中症・脱水症にご注意を</p> <ul style="list-style-type: none"> ●熱中症 湿気が多い時期、日中だけでなく夜間、屋内でも起こる可能性があります。 ●脱水症 体液が汗で失われ、その補給ができない場合に生じます。 <p>こまめな「水分補給」など 予防対策を忘れずに</p>



Let's Try!!

足と腕の力、握る力が鍛えられる

- かかとにタオルを引っ掛けて、膝と肘を少し曲げた状態で足を持ち上げる。
※膝と肘は伸びないように注意!
- 足でタオルを押し、手でタオルを弾く。同時に行う。
- ②を5秒間キープする。これを10回行う。



新入職員ご紹介



宮地 篤

リラコート愛全から異動して参りました、介護福祉士リーダーの宮地篤でございます。皆様とご一緒に素敵な一時を過ごしたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。