

2023年7月
七夜月



ちぎり絵にて



Aizenkai GROUP

Modalità
ABITARE



2023 JULY

月 火 水 木 金 土

今月の写真
ちぎり絵

… 毎週土曜日午前開催

指を使うことで手先の運動にもなり、色の組み合わせやバランスをとりながら貼る順番、位置などを考えることも思考力を高めます。

作品によって季節感を感じ、時間の流れが愛おしいもの感じられます。

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。



1 清涼の文月
赤口・六白金星

○ちぎり絵
○パソコン教室

ご昼食 文月御膳

○陶芸教室
○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

3 通天閣の日
友引・八白土星

○手芸教室

ご昼食 街の洋食屋
クリームコロッケ

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

4 梨の日
先負・九紫火星

○書道教室
○エコクラフト

ご昼食 夏のうるおい
清流冷やしうどん

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

5 江戸切子の日
仏滅・九紫火星

○手芸教室
○編み物教室
○エコクラフト

ご昼食 藍彩御膳

○華道 ○陶芸
○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 サラダ記念日
大安・八白土星

○陶芸教室
○手芸教室
○ウクレレ教室

ご昼食 ビタミンのカ
旬菜御膳

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

7 七夕
赤口・七赤金星

○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
七夕御膳

○書道教室
○山形プロのビリヤード講座
○パソコン教室
○DJトニーのステップ講座
○編み物 ○指ヨガ

8 那覇の日
先勝・六白金星

○ちぎり絵
○パソコン教室

ご昼食 夏のスポーツテスト
Beautiful Saturday

楽しみながら身体を動かそう!!

7月8日 夏のスポーツテスト

スリッパ飛ばし 紙コップ崩し ボール投げ 文字並べ

Beautiful Saturday

Hawaiian Fes Ukulele & Fla

ハワイアンフェス ウクレレ & フラ

7/23 Sun.

当日はステキな
ハワイアン
雑貨も販売!

Kari

2005年、横浜にフラ教室カイオロヒアを創立。ダンサーとして様々なアーティストとのコラボレーション、東京ディズニーランド等、多数の出演経験を持つ。

Oku

Ka pa hula kahikina o ka la 札幌校。カウアイ島のクム マカヘロッドに師事、仙台の堀江順子先生の札幌校アラカイ。

Mina

ハワイアンソングと出合いをきっかけに、ハワイアンバンドのヴォーカルやウクレレ弾き語りでステージ出演。現在はライブイベントでの演奏のほかレッスンも行っている。

Mari

プロダンサーのショーでタヒチアンダンスと出合い、タヒチ島に留学。2012年に独立し、ショーダンサーとして積極的に活動すると同時に、自身のスタジオを設立。

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

10 指笛の日
先負・四緑木星

○手芸教室

旬魚「鯖」
ご昼食 誉 御 膳

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

11 真珠記念日
仏滅・三碧木星

○エコクラフト
○書道教室

オーロラ花珠
ご昼食 海鮮絆御膳

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

12 ラジオ本放送の日
大安・二黒土星

○手芸教室
○編み物教室
○エコクラフト

ひろがる・つながる
ご昼食 大地の恵み御膳

○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

13 ナイスの日
赤口・一白水星

○陶芸教室
○手芸教室
○ウクレレ教室

ナイスな味!
ご昼食 オムライス

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

14 パリ祭
先勝・九紫火星

○陶芸 ○手芸
○パソコン教室
○書道教室 ○指ヨガ

ピシソワーズの季節
ご昼食 フレンチランチ

○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

15 お盆
友引・八白土星

○ちぎり絵
○パソコン教室

銀鮭が美味しい
ご昼食 盛夏御膳

○陶芸教室
○パソコン教室
○卓球教室
○民謡教室

熱中症・脱水症に
ご注意ください

●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。

こまめな「水分補給」など
予防対策を忘れずに

17 海の日
仏滅・六白金星

○手芸教室

潮騒のかほり
ご昼食 四季味覚御膳

○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

18 北海道清酒の日
赤口・五黄土星

○書道教室
○エコクラフト

旬のおもてなし
ご昼食 美彩井御膳

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

19 やまなし桃の日
先勝・四緑木星

○手芸教室
○編み物教室
○エコクラフト

桃栗三年柿八年
ご昼食 海鮮花御膳

○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

20 海の記念日
友引・三碧木星

○陶芸教室
○手芸教室
○ウクレレ教室

海の幸との出会い
ご昼食 涼風御膳

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

21 神前結婚記念日
先負・二黒土星

○陶芸 ○手芸
○パソコン教室
○書道教室 ○指ヨガ

美味しさのマリアージュ
ご昼食 修ちゃんカレー

○書道教室
○山形プロのピリヤード講座
○パソコン教室
○DJトニーのステップ講座
○編み物 ○指ヨガ

22 ナツツの日
仏滅・一白水星

○ちぎり絵
○パソコン教室

美味しい
ご昼食 知床鶏ランチ

○陶芸教室
○パソコン教室
○卓球教室
○カラオケ友の会

23 スポーツの日
大安・九紫火星

○手芸教室

24 劇画の日
赤口・八白土星

○手芸教室

肉と魚介の夏八寸
ご昼食 北海誉御膳

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

25 最高気温記念日
先勝・七赤金星

○書道教室
○エコクラフト

“涼”をもとめて
ご昼食 盛夏御膳

○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

26 日光の日
友引・六白金星

○手芸教室
○編み物教室
○エコクラフト

家康御用達
ご昼食 日光ゆば御膳

○華道教室
○陶芸教室
○絵手紙教室
○中国気功体操

27 スイカの日
先負・五黄土星

○陶芸教室
○手芸教室
○ウクレレ教室

焼野菜を添えて
ご昼食 魚介の陶板焼き

○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

28 菜っ葉の日
仏滅・四緑木星

○陶芸 ○手芸
○パソコン教室
○書道教室 ○指ヨガ

夏本番
ご昼食 冷やし中華

○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

29 白だしの日
大安・三碧木星

○パソコン教室

土用の丑の日
ご昼食 うなぎ御膳

○陶芸教室
○パソコン教室
○卓球教室

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

31 パラライダー記念日
先勝・一白水星

○手芸教室

ハワイアン
ご昼食 ロコモコハンバーグ

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

Let's Try!!

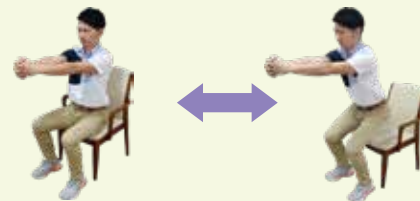
転倒予防体操

両運動を10回×3セット。

※一度にすべてを行うのではなく、
休みながら行ってください。
※気温も上がってくる季節なので、
水分補給も忘れずに!
※12~15秒以内を目指してやっ
てみましょう!!
※無理なく安全に行ってください。

下肢の筋力強化

- 両手を組み前方に伸ばす。
 - そのまま体を前に倒し、お尻を浮かせる。
- ※手が下に下がらないようにする。



ももを上げる力をつける

- 肘を曲げ、方の高さで保持する。
- 肘が反対側の上げた足につくように上体をひねり交互に膝を上げる。

