

2023年8月 月見月



絵手紙教室にて

今月の写真
◎ 絵手紙教室
 … 毎週水曜日午後開催

絵手紙とは、はがきに花や野菜など、身近にあるものをかき、相手に伝えたい気持ちを短い言葉で添えます。
 きれいに整っていることではなく、たとえ拙くとも、心をこめて全力でかくことです。愛好者は百万人を超えるともいわれている、絵手紙に参加してみませんか？

Modalità ABITARE

8
 2023 AUGUST

月	火	水	木	金	土	
<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>1 立秋の葉月 友引・九紫火星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○書道教室 ○エコクラフト <p>ご昼食 葉月御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○タッキーのリズムサークル ○藤細工 ○山形プロのビリヤード講座 ○書道教室 ○ソフト粘土 	<p>2 ハーブの日 先負・八白土星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○手芸教室 ○編み物教室 ○エコクラフト <p>ご昼食 香りもご馳走</p> <ul style="list-style-type: none"> ○華道教室 ○陶芸教室 ○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 	<p>3 ハチミツの日 仏滅・七赤金星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室 <p>ご昼食 免疫力アップ 若鶏のハチミツ焼</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 	<p>4 ゆかたの日 大安・六白金星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸教室 ○手芸教室 ○パソコン教室 ○書道教室 ○指ヨガ <p>ご昼食 夏の風物詩 涼風御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 	<p>5 世界ビールデー 赤口・五黄土星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ちぎり絵 ○パソコン教室 <p>ご昼食 美味しい! 中華ランチ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸教室 ○パソコン教室 ○卓球教室 ○カラオケ友の会 	
<p>6 ハムの日 先勝・四緑木星</p> <p>ご昼食 THE BON</p>	<p>7 七夕の日 友引・三碧木星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○手芸教室 <p>ご昼食 輝きの七夕御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 	<p>8 笑いの日 先負・二黒土星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○書道教室 ○エコクラフト <p>ご昼食 味自慢 カツ丼</p> <ul style="list-style-type: none"> ○タッキーのリズムサークル ○市丸ダンススクール ○山形プロのビリヤード講座 ○書道教室 	<p>9 野球の日 仏滅・一白水星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○手芸教室 ○編み物教室 ○エコクラフト <p>ご昼食 味の甲子園 お楽しみ御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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>10 健康ハートの日 大安・九紫火星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室 <p>ご昼食 愛 おもてなし御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 	<p>11 山の日 赤口・八白土星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸教室 ○手芸教室 ○パソコン教室 ○書道教室 ○指ヨガ <p>ご昼食 豊富な山のミネラル 山海御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○書道教室 ○山形プロのビリヤード講座 ○ピアノ教室 ○パソコン教室 ○編み物 ○指ヨガ 	<p>12 君が代記念日 先勝・七赤金星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ちぎり絵 ○パソコン教室 <p>ご昼食 日本の四季 海鮮陶板焼</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸教室 ○パソコン教室 ○卓球教室 ○民謡教室

8/6 Sun.
 懐かしい昭和の夏祭りがよみがえる

THE BON

たこ焼 焼きそば 焼き鳥
 輪投げ 射的

お花

お花屋さん「こはく」による花の移動販売も実施!

アコーディオン

8/26 Sat. Beautiful Saturday

& バイオリンコンサート

アコーディオン
石澤 佳子

バイオリン
齋藤 航

曲目紹介

アヴェマリア、パリの空の下、オーシャンゼリゼ、情熱大陸 他

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

14 特許の日
先負・五黄土星

○手芸教室

ご昼食 夏本番
冷やしラーメン

○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

15 水天の縁日
仏滅・四緑木星

○書道教室

ご昼食 こだわりの天婦羅
清流御膳

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

16 女子大生の日
先勝・三碧木星

○手芸教室
○編み物教室

ご昼食 道産桜姫鶏
花舞御膳

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

17 パイナップルの日
友引・二黒土星

○陶芸教室
○手芸教室
○ウクレレ教室

ご昼食 トロピカルな
修ちゃんカレー

○健康ボクシング
○スタンドグラス
○英会話教室
○ななちゃんの音楽セラピー

18 米の日
先負・一白水星

○陶芸教室 ○手芸教室
○パソコン教室
○書道教室 ○指ヨガ

ご昼食 逸品「ゆめぴりか」
ちらし寿司

○書道教室
○パソコン教室
○DJトニーのステップ講座
○編み物教室
○指ヨガ

19 俳句の日
仏滅・九紫火星

○ちぎり絵
○パソコン教室

ご昼食 北の幸 小樽沖
活ほっけフライ

○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

●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

21 パーフェクトの日
赤口・七赤金星

○手芸教室

ご昼食 イチオシ!!
夏の焼き八寸

○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

22 チンチン電車の日
先勝・六白金星

○書道教室
○エコクラフト

ご昼食 街巡り
ジンギスカン御膳

○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

23 ウクレレの日
友引・五黄土星

○手芸教室
○編み物教室
○エコクラフト

ご昼食 ハワイアン
ロコモコ丼

○華道教室
○陶芸教室
○絵手紙教室
○中国気功体操

24 ラクビー発祥の日
先負・四緑木星

○陶芸教室
○手芸教室
○ウクレレ教室

ご昼食 「旨味」のスクラム
鮭の包み焼き

○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

25 カキ氷の日
仏滅・三碧木星

○陶芸教室 ○手芸教室
○パソコン教室
○書道教室 ○指ヨガ

ご昼食 花氷そば点心膳

○書道教室
○山形プロのピリヤード講座
○ピアノ ○パソコン
○ジャズダンス教室
○編み物 ○指ヨガ

26 ユースホステルの日
大安・二黒土星

○ちぎり絵
○パソコン教室



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

28 バイオリンの日
先勝・九紫火星

○手芸教室

ご昼食 奏でる美味しさ
オムライス

○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

29 焼肉の日
友引・八白土星

○書道教室
○エコクラフト

ご昼食 ミックスグリル

○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

30 ハッピーサンシャインデー
先負・七赤金星

○手芸教室
○編み物教室
○エコクラフト

ご昼食 笑顔になる
料理長おまかせ御膳

○華道教室
○陶芸教室
○絵手紙教室
○中国気功体操

31 野菜の日
仏滅・六白金星

○陶芸教室
○手芸教室
○ウクレレ教室

ご昼食 心が和む
味の追求

○健康ボクシング
○エコクラフト
○絵画教室

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。



Let's Try!!

寝ながらできる体幹ストレッチ

- ① 両手を上に伸ばして呼吸を整える。
- ② あお向けに寝て腰を床にしっかりつけたまま両膝を立て、両手を天井に伸ばします。
- ③ 両手をゆっくり頭の方へ下ろしていき、手が床につくギリギリの角度で止めて、基本呼吸(5秒吸い、5秒吐く)を3回繰り返して、両手を①の位置に戻します。
- ④ 3~5回からスタートし、慣れてきたら回数を増やしましょう。



パンザイ姿勢で基本呼吸を3回繰り返す

施設紹介

2階・麻雀

毎日 13:00~14:45開催

