



陶芸教室にて



Modalità
ABITARE



2023 SEPTEMBER

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

陶芸は、土で形を作り、窯の中で焼き上げる土の芸術です。形や色（絵付け）など表現も多様で、実用性はもちろん美術工芸としても貴重なものになります。世界で一つの作品を作ってみませんか？

◎ 今月の写真
陶芸教室

…毎週水・木・金・土曜日開催

◎ 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。



1

白露の長月
大安・五黄土星

○陶芸教室 ○手芸教室
○パソコン教室
○書道教室 ○指ヨガ

ご昼食 長月御膳

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

2

宝くじの日
赤口・四緑木星

○ちぎり絵

ご昼食 夢旬菜御膳

○陶芸教室
○パソコン教室
○卓球教室
○民謡教室

4

国民栄誉賞の日
友引・二黒土星

○手芸教室

ご昼食 四季グルメ響御膳

○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

5

国民栄誉賞の日
先負・一白水星

○書道教室
○エコクラフト

ご昼食 羅臼産鱈ほっけ匠・誉御膳

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

6

黒酢の日
仏滅・九紫火星

○手芸教室
○エコクラフト

ご昼食 こだわりの中華ランチ

○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

7

CMソングの日
大安・八白土星

○陶芸教室
○手芸教室
○ウクレレ教室

ご昼食 秋野菜とともに桜姫鶏の照焼

○スタンドグラス
○エコクラフト
○絵画教室
○英会話教室
○おななちゃんの音楽セラピー

8

ハヤシライスの日
赤口・七赤金星

○陶芸教室 ○手芸教室
○パソコン教室
○書道教室 ○指ヨガ

ご昼食 スペシャルなハヤシライス

○書道 ○ピアノ教室
○山形プロのビリヤード講座
○パソコン教室
○編み物 ○指ヨガ
○ジャズダンス

9

重陽の節句
先勝・六白金星

○ちぎり絵



9月9日[土]

クイズで盛りあがろう

クイズオトモネ屋

当日は
飴細工も
あります

敬老祭

九月十七日(日)

英和に満ち溢れた皆様の

豊かなご経験に敬意を表するとともに

これからもご健いで

お過ごし頂けますよう

心より願いますとともに、

ご幸寿をお祝い申しあげます。

歌でお祝い

バラ色の人生
愛の讃歌
ムーンリバー
川の流れのように
愛燦燦 ほか

クミコ カーロ

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。

日 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>11 公衆電話の日 先負・四緑木星</p> <p>○手芸教室</p> <p>ご昼食 初秋の便り 札幌御膳</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>12 マラソンの日 仏滅・三碧木星</p> <p>○書道教室 ○エコクラフト</p> <p>ご昼食 身体にパワーを! かつ膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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>13 一汁三菜の日 大安・二黒土星</p> <p>○手芸教室 ○編み物教室 ○エコクラフト</p> <p>ご昼食 味覚満喫御膳</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>14 コスモスの日 赤口・一白水星</p> <p>○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室</p> <p>ご昼食 旬の「秋鮭」 秋桜御膳</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>15 ひじきの日 友引・九紫火星</p> <p>○陶芸教室 ○手芸教室 ○パソコン教室 ○書道教室 ○指ヨガ</p> <p>ご昼食 絆が広がる 美彩 丼</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>16 競馬の日 先負・八白土星</p> <p>○ちぎり絵</p> <p>ご昼食 味のルーツ 北海道グルメ御膳</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>17 イタリア料理の日 仏滅・七赤金星</p> <p>○手芸教室</p> <p>敬老祭</p>	<p>18 敬老の日 大安・六白金星</p> <p>○手芸教室</p> <p>ご昼食 いきいきと若々しく! 笑福祝御膳</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>19 苗字の日 赤口・五黄土星</p> <p>○書道教室 ○エコクラフト</p> <p>ご昼食 夏を惜しむ 忘れ扇御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 	<p>20 お手玉の日 先勝・四緑木星</p> <p>○手芸教室 ○編み物教室 ○エコクラフト</p> <p>ご昼食 プレミアムな 修ちゃんカレー</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 	<p>21 国際平和デー 友引・三碧木星</p> <p>○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室</p> <p>ご昼食 秋野佳肴御膳</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>22 豚ビチルアップデー 先負・二黒土星</p> <p>○陶芸教室 ○手芸教室 ○パソコン教室 ○書道教室 ○指ヨガ</p> <p>ご昼食 若鶏の香草焼</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 ○パソコン ○ジャズダンス教室 ○編み物 ○指ヨガ 	<p>23 秋分の日 仏滅・一白水星</p> <p>○ちぎり絵</p> <p>ご昼食 収穫の季 ミックスフライ</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
<p>ご昼食の料金について</p> <p>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>25 カレーの日 赤口・八白土星</p> <p>○手芸教室</p> <p>ご昼食 洋食屋 オムライス</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>26 ワープロの日 先勝・七赤金星</p> <p>○書道教室 ○エコクラフト</p> <p>ご昼食 味の交換 チーズハンバーグ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○タッキーのリズムサークル ○書道教室 ○ソフト粘土 ○市丸ダンススクール ○山形プロのビリヤード講座 	<p>27 世界観光の日 友引・六白金星</p> <p>○手芸教室 ○編み物教室 ○エコクラフト</p> <p>ご昼食 匠の技 天婦羅御膳</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 	<p>28 パソコン記念日 先負・五黄土星</p> <p>○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室</p> <p>ご昼食 豚の生姜焼</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>29 洋菓子の日 仏滅・四緑木星</p> <p>○陶芸教室 ○手芸教室 ○パソコン教室 ○書道教室 ○指ヨガ</p> <p>ご昼食 芋名月 中秋の観月御膳</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>30 くるみの日 大安・三碧木星</p> <p>○パソコン教室</p> <p>ご昼食 秋の焼八寸御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸教室 ○パソコン教室 ○卓球教室

Let's Try!!

まだまだ暑い!夏バテ予防運動!!

手足ぶらぶら体操

- ① あお向けに寝て、手足を天井に向けて伸ばす
- ② 手首、足首をぶらぶらと30秒間動かす



自転車こぎ体操

- ① あお向けに寝て、手足を天井に向けて伸ばす
- ② 自転車のペダルをこぐイメージで20回足を動かす(3セット)



施設紹介

2階・カラオケルーム

毎週水・土曜日 13:15~14:45開催

