

# 2023年10月 初霜月



山形プロのビリヤード講座にて



Modalità  
ABITARE

10

2023 OCTOBER

初心者の方でも優しく、丁寧に山形プロが教えてくれます。女性にも大人気な趣味活動です。体験してみませんか？

◎ 今月の写真  
山形プロのビリヤード講座  
… 毎週火・金曜午後開催

月	火	水	木	金	土
<p><b>2</b> 先勝・一白水星</p> <p>○手芸教室</p> <p><b>ご昼食</b> 神無月御膳</p> <p>○音楽倶楽部 ○パステル教室 ○フラダンス教室 ○パソコン教室 ○華道教室 ○指ヨガ</p>	<p><b>3</b> 友引・九紫火星</p> <p>○書道教室 ○エコクラフト</p> <p><b>ご昼食</b> 紅葉を巡る秋 吹き寄せ天麩羅御膳</p> <p>○タッキーのリズムサークル ○籐細工 ○筆絵会 ○山形プロのビリヤード講座 ○書道教室 ○ソフト粘土</p>	<p><b>4</b> 先負・八白土星</p> <p>○手芸教室 ○エコクラフト</p> <p><b>ご昼食</b> 北海御膳</p> <p>○華道教室 ○陶芸教室 ○中国気功体操 ○ロッキー&amp;玲子先生の音楽院 ○フラワーアレンジメント ○絵手紙教室</p>	<p><b>5</b> 仏滅・七赤金星</p> <p>○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室</p> <p><b>ご昼食</b> レモンの香りを添えて ヒレカツ膳</p> <p>○健康ボクシング ○ステンドグラス ○英会話教室 ○絵画 ○エコクラフト ○ななちゃんの音楽セラピー</p>	<p><b>6</b> 大安・六白金星</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><b>ご昼食</b> 味のハーモニー 美彩御膳</p> <p>○書道教室 ○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 ○指ヨガ</p>	<p><b>7</b> 赤口・五黄土星</p> <p>○ちぎり絵</p> <p><b>ご昼食</b> 旬魚 鮭のホイル焼き</p> <p>○陶芸教室 ○パソコン教室 ○卓球教室 ○民謡教室</p>
<p><b>9</b> 友引・三碧木星</p> <p>○手芸教室</p> <p><b>ご昼食</b> 匠の技法 柳川鍋</p> <p>○音楽倶楽部 ○パステル教室 ○フラダンス教室 ○パソコン教室 ○華道教室 ○指ヨガ</p>	<p><b>10</b> 先負・二黒土星</p> <p>○書道教室 ○エコクラフト</p> <p><b>ご昼食</b> 草紅葉点心御膳</p> <p>○市丸ダンススクール ○書道教室 ○山形プロのビリヤード講座 ○ななちゃんの音楽会</p>	<p><b>11</b> 仏滅・一白水星</p> <p>○手芸教室 ○編み物教室 ○エコクラフト</p> <p><b>ご昼食</b> viva! ビバ! 修ちゃんカレー</p> <p>○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院</p>	<p><b>12</b> 大安・九紫火星</p> <p>○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室</p> <p><b>ご昼食</b> 収穫の時 山海陶板焼</p> <p>○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>	<p><b>13</b> 赤口・八白土星</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><b>ご昼食</b> 味のころもがえ 海鮮寄せ鍋</p> <p>○書道教室 ○山形プロのビリヤード講座 ○パソコン ○ピアノ ○ジャズダンス教室 ○編み物 ○指ヨガ</p>	<p><b>14</b> 先勝・七赤金星</p> <p>○ちぎり絵</p> <p><b>ご昼食</b> BEAUTIFUL SATURDAY MARIMBA &amp; GUITER</p>

10.14 SAT

MARIMBA & GUITER

マリンバとギターの競演 — 音楽の新たな魅力を発見 —

BEAUTIFUL SATURDAY



**マリンバ**  
手島 慶子 マリンピスト  
札幌市出身。札幌大谷短期大学専攻科音楽専攻を修了。多数の歌手のバックバンドで活躍。2011年～、2017年～「ライオンキング」札幌公演にパーカッション生演奏で出演。



**ギター**  
曾山 良一 ギタリスト・作曲家  
1958年札幌生まれ。20代に上京し、田辺エージェンシーにてバロードシンガー倉橋ルイ子のバンドリーダーとして全国約800本のコンサート、テレビ番組で活動。

HAPPY  
Halloween  
素敵な音楽とともに

10.29 SUN  
CLASSIC × CASUAL  
ヒカブレフ

HIK Ablef (ヒカブレフ)  
Vn. 林ひかる、Pf. 内田聡子、Cb. 金野俊秀

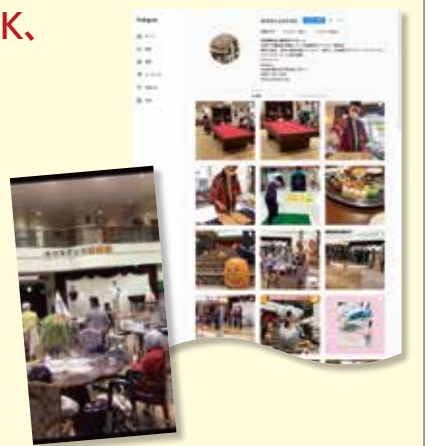
情緒豊かに織り成すバイオリンの音色、そこへ寄り添い語りかけるピアノフレーズ。安定しつつもアクティブに奏でる深煎りのウッドベース。  
結成当時よりメンバー独自の感性クラシックとカジュアルを掛け合わせたアレンジには定評があり、札幌市内はもとより、北海道内の各地のパーティ、イベントでは堅苦しさのない楽しいステージで会場を魅了する。  
クラシックのみならず、演奏現場に応じて、映画音楽、ポップス、歌謡曲などもアレンジして演奏している。



日	月	火	水	木	金	土
<p><b>毎日のトレーニング</b></p> <p>午前 ○ゲームdeトレーニング ○マシントレーニング</p> <p>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</p>	<p><b>16</b> 仏滅・五黄土星</p> <p>○手芸教室</p> <p><b>ご昼食</b> 味の醍醐味 牛肉ランチ</p> <p>○音楽倶楽部 ○パステル教室 ○フラダンス教室 ○パソコン教室 ○華道教室 ○指ヨガ</p>	<p><b>17</b> 大安・四緑木星</p> <p>○書道教室 ○エコクラフト</p> <p><b>ご昼食</b> コラーゲンチャージ 桜姫鶏御膳</p> <p>○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</p>	<p><b>18</b> 赤口・三碧木星</p> <p>○手芸教室 ○編み物教室 ○エコクラフト</p> <p><b>ご昼食</b> 吹き寄せの季 紅葉ちらし寿司</p> <p>○華道教室 ○陶芸教室 ○ロッキー先生の音楽健康塾 ○中国気功体操 ○フラワーアレンジメント ○絵手紙教室</p>	<p><b>19</b> 先勝・二黒土星</p> <p>○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室</p> <p><b>ご昼食</b> 四季のめぐりあい 海鮮美彩御膳</p> <p>○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>	<p><b>20</b> 友引・一白水星</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><b>ご昼食</b> 旨味ソースで! チーズハンバーグ</p> <p>○書道教室 ○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 ○指ヨガ</p>	<p><b>21</b> 先負・九紫火星</p> <p>○ちぎり絵</p> <p><b>ご昼食</b> 体力チャージ ポークジンジャー</p> <p>○陶芸教室 ○パソコン教室 ○卓球教室 ○民謡教室</p>
<p><b>ご昼食の料金について</b> 下記の料金となります。</p> <p><b>ご昼食</b> 1,020円</p> <p><b>ご昼食</b> 1,380円</p> <p><b>ご昼食</b> 1,530円</p> <p><b>ご昼食</b> 特別料金 2,550円</p>	<p><b>23</b> 大安・七赤金星</p> <p>○手芸教室</p> <p><b>ご昼食</b> 寿都漁港直送</p> <p>○音楽倶楽部 ○パステル教室 ○フラダンス教室 ○パソコン教室 ○華道教室 ○指ヨガ</p>	<p><b>24</b> 赤口・六白金星</p> <p>○書道教室 ○エコクラフト</p> <p><b>ご昼食</b> 海老のとりにこ ミックスフライ</p> <p>○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>	<p><b>25</b> 先勝・五黄土星</p> <p>○手芸教室 ○編み物教室 ○エコクラフト</p> <p><b>ご昼食</b> 秘伝のタレ 天 丼</p> <p>○華道教室 ○陶芸教室 ○中国気功体操 ○絵手紙教室</p>	<p><b>26</b> 友引・四緑木星</p> <p>○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室</p> <p><b>ご昼食</b> 桃栗三年柿八年 秋野佳肴御膳</p> <p>○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>	<p><b>27</b> 先負・三碧木星</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><b>ご昼食</b> なごりの月 栗・豆名月御膳</p> <p>○書道教室 ○山形プロのビリヤード講座 ○パソコン ○ピアノ ○ジャズダンス教室 ○編み物 ○指ヨガ</p>	<p><b>28</b> 仏滅・二黒土星</p> <p>○ちぎり絵</p> <p><b>ご昼食</b> 味の決め手!! おでん鍋</p> <p>○陶芸教室 ○パソコン教室 ○卓球教室 ○カラオケ友の会</p>
<p><b>29</b> 大安・一白水星</p> <p>○手芸教室</p> <p><b>ご昼食</b> (CLASSIC × CASUAL ヒカブレフ)</p>	<p><b>30</b> 赤口・九紫火星</p> <p>○手芸教室</p> <p><b>ご昼食</b> 新米の季節 鯖の生姜煮</p> <p>○音楽倶楽部 ○パステル教室 ○フラダンス教室 ○パソコン教室 ○華道教室 ○指ヨガ</p>	<p><b>31</b> 先勝・八白土星</p> <p>○書道教室 ○エコクラフト</p> <p><b>ご昼食</b> ジャックオーランタン 豊穰御膳</p> <p>○タッキーのハロウィンリズムサークル ○山形プロのビリヤード講座 ○書道教室 ○藤細工 ○筆絵会</p>				

アビタレのホームページ、FACEBOOK、  
インスタグラムのご紹介

アビタレの日常の様子は、SNSサービス「インスタグラム」の他、「FACEBOOK」にも投稿しています。アビタレ公式ホームページとともに、ぜひ一度アクセスを!  
インスタグラムの検索窓では「abitare.aizenkai」と検索するとご覧いただくことができます。



Let's Try!!

ポールウォーキング

上半身を積極的に動かす全身運動。  
自然と背筋が伸び、  
通常のウォーキングよりも  
高い運動効果が期待できます。



ポイント

- 背筋を伸ばし、あごをひいてやや遠くを見る。
- 踏み出した足と反対のポールを前に出す。
- 腕は自然に振り、リラックスして歩く。

ポールはトレーニングジム室にあります。

足腰に自信がない方でも、  
気軽にスタッフへ声をかけてください!!

HAPPY HALLOWEEN

10月はハロウィン月間

10月2日(月)より、ダンシングエクササイズが、マイケル・ジャクソンのご存じ「スリラー」に。  
10月31日(火)のタッキーのリズムサークルもハロウィンバージョンで!  
恒例の職員による仮装ほか、今年も盛りだくさんの内容でお楽しみいただきます。皆様のご参加をお待ちしています!