

# Abitare

## アビターレデイサービス

### 100%楽しむ活動ガイド

### 2023年版



③③華道教室  
講師の先生とお花を生けます  
お花はお持ち帰り頂き、ご自宅でも生けてください



③④シアター  
懐かしの映画等を上映します



③⑤ちぎり絵  
講師の先生からちぎり絵の教授をもらい台紙に思いを込めた作品を完成させます



③⑥パステル教室  
講師の先生からデッサン色付け等のレクチャーを受け作品を作ります



③⑦ハワイアンフラ  
座って行うハワイアンフラダンスフラを感じてみませんか



③⑧ピアノ教室  
講師の先生からピアノのレッスンを受けられます



③⑨脳活性化教室  
計算問題や漢字ドリル等意外と忘れちゃってます



④⑩フラワーアレンジメント  
講師の先生と共にお花を素敵にアレンジします  
お花はお持ち帰り頂き、ご自宅でも飾ってください



**札幌市豊平区**  
**平岸2条2丁目1-1**  
**☎011-821-7000**



①ゲーム de トレーニング  
ゲーム感覚で体操等による関節可動域訓練と筋力トレーニング



②エコクラフト  
専門の講師の先生と、再生紙を編みこんで、かご・バック等を作ります



③手芸  
編み物、木目込みパッチワークなど興味のある物を作成します



④集団リハビリ  
ゴルフ・スカットボール・フロアカーリングなど皆で楽しみながら体を動かします



⑤ジャズダンス  
歌謡曲など皆さんが良く知っている歌に合わせて、座って振付を踊ります



⑥マシーントレーニング  
6台のリハビリマシーンがあります  
ご希望の際は主治医からのお手紙が必要です



⑦タツミーのリズムサークル  
アフリカ太鼓等を用いて、プロ講師の指示に合わせて皆で演奏します



⑧トニーのステップ講座  
伝説のDJトニーによるディスコ音楽に合わせたステップを椅子に座ったままでも参加可能



⑨パワーアップトレーニング  
リハビリ職員とおこなう  
ラダートレーニングです。  
歩行に自信がない方も  
平行棒内で訓練が  
行えます



⑩ななちゃんの音楽セラピー  
ボイストレーニングと  
コーラス講座です。  
楽しく歌って、姿勢や  
発声を良くします



⑪マージャン  
マージャン5卓あり、  
指先と脳のトレーニングと  
して人気



⑫英会話教室  
アメリカ人講師の  
もと楽しく英会話  
本格的な英会話を



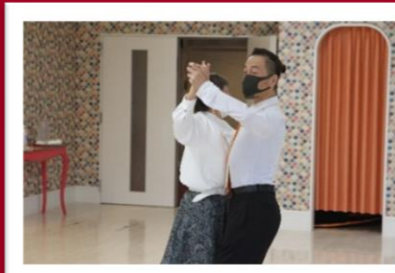
⑬絵画教室  
水彩画の教室です  
講師の先生から  
デザインや色彩に  
ついてレクチャー  
してくれます



⑭健康ボクシング  
座ったまま体操  
シャドーボクシング  
ミット打ち等  
運動を行います



⑮ビリヤード講座  
初めての方も歓迎  
山形プロのレッスンが受け  
られます  
ミニゲーム等をおこない、  
盛り上がっています



⑯市丸ダンススクール  
昔踊った社交ダンスを  
思い出して  
タンゴ・ワルツ直接レッスン  
が受けられます



⑰書道教室  
墨と筆を使って、  
半紙に文字をしたため  
ると集中力が養われ  
ます。講師の先生が  
指導もしてくれます



⑱フラダンス教室  
ゆっくりとフラダンスを  
楽しみたい方へ  
のんびり立ってダンス  
しましょ



⑲パソコン教室  
インターネット検索や  
お手紙の記載など、  
職員が操作方法を  
レクチャーします



⑳カラオケ  
通信カラオケを使用  
感染対策をしながら  
楽しく思い切り  
歌ってください



㉑絵手紙教室  
はがきにデッサンを  
して水彩絵の具で  
色を付けていきます  
講師の先生がレクチャー  
してくれます



㉒陶芸教室  
円山工房の先生が  
工程に沿って  
レクチャーしてくれ  
ます



㉓筆絵会  
水彩画の教室です。  
講師の先生から  
デザインや色彩に  
ついてレクチャーを  
してくれます



㉔編み物教室  
講師の先生から編み物  
のレクチャーを受けて  
手編みの作品を作れま  
す



㉕藤細工  
講師の先生のもと  
藤を編みこんで  
作品を作ります



㉖中国気功体操  
講師の先生が気功を  
使った健康に良い  
体操を教えてください



㉗ステンドグラス  
講師の先生が  
ステンドグラスの  
作品作りをレクチャー  
してくれます



㉘ソフト粘土  
講師の先生が  
ソフト粘土の作品  
作りをレクチャー  
してくれます



㉙ロッキー先生の音楽院  
懐かしの唱歌・童謡・  
歌謡曲などリクエストを  
即興で演奏し、楽しい  
ひと時を過ごせます



㉚卓球教室  
職員と一緒に  
卓球を楽しみましょう



㉛民謡教室  
講師の先生の  
三味線に合わせて  
民謡を楽しみましょう



㉜ウクレレ教室  
講師の先生と  
ウクレレを演奏して  
楽しめます  
初心者も歓迎です