

2023年11月 霜見月



エコクラフト教室にて



Aizenkai GROUP

Modalità
ABITARE



2023 NOVEMBER

月

火

水

木

金

土

再生紙を使用したクラフトテープで作るエコクラフトは、編んでかごなどを作ることができただけでなく、切ったり割いたり接着したりと、手を加えやすいという特徴があり、ハンドメイドによく用いられます。世界で一つしかないハンドメイドを作ってみませんか。

今月の写真 エコクラフト

…毎週火・水・木曜日開催

- 1** 木の葉舞う霜月
友引・七赤金星
- 手芸教室
 - 編み物教室
 - エコクラフト
- ご昼食** 吹き寄せの霜月御膳
- ロッキー&玲子先生の音楽院
 - 華道教室
 - 陶芸教室
 - 中国気功体操
 - フラワーアレンジメント
 - 絵手紙教室

- 2** 阪神タイガースの日
先負・六白金星
- 陶芸教室
 - 手芸教室
 - ウクレレ教室
- ご昼食** 根室ソウルフード エスカロップ
- 健康ボクシング
 - スタンドグラス
 - 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

- 3** 文化の日
仏滅・五黄土星
- 文化週間展示会**
- 陶芸
 - 手芸
 - 書道
 - パソコン
 - 指ヨガ
- ご昼食** 日本の食文化 菊華御膳
- DJトニーのステップ講座
 - 書道教室
 - 指ヨガ
 - 山形プロのピリヤード講座
 - 編み物教室
 - パソコン教室

- 4** ユネスコ憲章記念日
大安・四緑木星
- ちぎり絵
- ご昼食** とろとろ親子丼
- 民謡教室
 - 陶芸教室
 - 卓球教室

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

- 6** お見合い記念日
先勝・二黒土星
- 文化週間展示会**
- 手芸教室
- ご昼食** 北海味覚御膳
- 音楽倶楽部
 - 華道教室
 - 指ヨガ
 - パステル教室
 - フラダンス教室
 - パソコン教室

- 7** 鍋の日
友引・一白水星
- 書道教室
 - エコクラフト
- ご昼食** アツッ! アツッ!! 寄せ鍋御膳
- 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

- 8** いいお肌の日
先負・九紫火星
- 手芸
 - 編み物教室
 - エコクラフト
- ご昼食** まーるいオムライス
- ロッキー先生の音楽健康塾
 - 華道教室
 - 絵手紙教室
 - 中国気功体操
 - 陶芸教室

- 9** 119番の日
仏滅・八白土星
- 陶芸
 - 手芸
 - ウクレレ教室
- ご昼食** 海と大地のマリアージュ 陶板焼御膳
- 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

- 10** いい音・オルゴールの日
大安・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** 旬の味 紋別漁港 鯖の味噌煮
- ジャズダンス教室
 - 山形プロのピリヤード講座
 - ピアノ
 - 編み物
 - 書道教室
 - 指ヨガ
 - パソコン教室

- 11** 介護の日
赤口・六白金星
- ちぎり絵



DJ. TONYとココロも踊るひとときを

運動+αの効果が期待できるDANCE!
筋力や肺活量、運動機能を鍛えるだけでなく、
音楽に合わせて踊ることで、芸術的感覚が磨かれ、
脳が活性化し、集中力、記憶力もUP。心身ともに効果が期待できます。

11/11 Sat. SATURDAY DANCE FEVER

サタデー・ダンス・フィーバー

ダンスキング、ダンスクイーン、
ナイスパフォーマンスを
DJトニーさんより発表していただき
豪華プレゼントをお渡しいたします

11.26 Sun.

中岡&藤田デュオ with 種村敬子 スペシャルライブ



中岡 洋介

中学生の頃よりギターを始め、高校卒業後に上京し、AN Music Schoolにて音楽を学ぶ。現在は道内各地でボーカリストとのデュオやソロギターを中心にライブ活動中。

藤田 実季子

学生時代からバンド活動を開始。CMソングのレコーディングシンガーを経て、ステージに。現在は道内各地のカフェ、パーティ会場などで、様々なジャンルを歌うシンガーとして、精力的にライブを行っている。

種村 敬子

東京都町田市出身。6歳よりクラシックピアノを、12歳よりエレクトーンをはじめ。1997年より神田将氏に師事。昭和音楽大学短期大学部卒業。クラシックで研鑽を積みながら、ジャズピアニストとしてライブハウスなどで活動する。

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

13 うるしの日
仏滅・四緑木星

○手芸教室

旬菜の天麩羅
おもてなし御膳

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

14 アンチエイジングの日
大安・三碧木星

○書道教室
○エコクラフト

美・Bプラス
知床地鶏

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

15 昆布の日
赤口・二黒土星

○手芸教室
○編み物教室
○エコクラフト

世界文化遺産「出汁」
花明り御膳

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

16 幼稚園記念日
先勝・一白水星

○陶芸教室
○手芸教室
○ウクレレ教室

にぎやか
ミックスフライ

○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

17 将棋の日
友引・九紫火星

○陶芸教室 ○手芸教室
○パソコン教室
○書道教室 ○指ヨガ

牛すき膳

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

18 森とふるさとの日
先負・八白土星

○ちぎり絵

初冬の香り
美彩井御膳

○民謡教室
○陶芸教室
○卓球教室

ご昼食の料金について

下記の料金となります。

1,020円

1,380円

1,530円

特別料金
2,550円

20 ピザの日
大安・六白金星

○手芸教室

VIVA!
イタリアンランチ

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

21 歌舞伎座開業記念日
赤口・五黄土星

○書道教室
○エコクラフト

匠・十八番
焼物八寸御膳

○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

22 いい夫婦の日
先勝・四緑木星

○手芸教室
○編み物教室
○エコクラフト

愛ちゃん・全ちゃん
豊穰御膳

○中国気功体操
○華道教室
○陶芸教室
○絵手紙教室

23 勤労感謝の日
友引・三碧木星

○陶芸教室
○手芸教室
○ウクレレ教室

収穫の時
錦繡の膳

○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

24 鯉節の日
先負・二黒土星

○陶芸教室 ○手芸教室
○パソコン教室
○書道教室 ○指ヨガ

旨味の王様「鯉節」
みぞれ鍋御膳

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

25 金髪の日
仏滅・一白水星

○ちぎり絵

ふくらジュシー
洋食屋

○カラオケ友の会
○陶芸教室
○卓球教室

26 いいチームの日
大安・九紫火星

○手芸教室

中岡&藤田デュオ
with 種村敬子
スペシャル
ライブ

27 ノーベル賞制定記念日
赤口・八白土星

○手芸教室

その道のスペシャリスト
錦御膳

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

28 太平洋記念日
先勝・七赤金星

○書道教室
○エコクラフト

シーフード
修ちゃんカレー

○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
○ソフト粘土
○書道教室

29 いい肉の日
友引・六白金星

○手芸教室
○編み物教室
○エコクラフト

牛ステーキ膳

○中国気功体操
○陶芸教室
○華道教室
○絵手紙教室

30 シルバーラブの日
先負・五黄土星

○陶芸教室
○手芸教室
○ウクレレ教室

銀鮭が旬
敬愛御膳

○健康ボクシング
○エコクラフト
○絵画教室
○ななちゃんの音楽セラピー

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!!

片足1分、片足立ちの
フラミンゴ体操

フラミンゴ体操のやり方

- 1 片足の膝を曲げて前方に5cmくらい上げる。
- 2 そのままの姿勢で1分間保つ。
- 3 反対側の足でも同じように行う。

※できれば朝・昼・晩の3回行いましょう。
※転倒のなど安全リスクを減らすため
手すりや机などに掴まって行いましょう。



フラミンゴ体操の効果

1分の片足立ちは約53分の歩行と同じ程度の運動負荷があり、骨密度を増加させ骨粗鬆症の予防となります。バランス能力のアップにより転倒の防止や、骨折予防としての効果があります。



札幌プリンスホテル
中華ランチツアー

前菜から始まり、点心や北京ダック、デザートも。素敵なランチツアーをご一緒にいかがですか？

- 実施日/11月14日(火曜日)
 - 定員/12名
 - 参加費/500円
 - 昼食代/3,390円
 - 参加締切/11月4日(土曜日)
- ※応募者が多い場合は抽選となります。



- クラゲと彩り野菜のサラダ仕立て
- 北海道産カボチャとフカヒレのバイ包み焼きスープ
- 北海道産帆立貝のマヨネーズソース 北京ダック
- 点心いろいろ
- 北海道産牛肉と野菜のピリ辛炒め 大海老のチリソース煮
- チョイス/蟹とレタスのチャーハン または 五目あんかけ焼きそば
- ※グループ全員でのご注文となります。
- 本日のデザートプレート
- コーヒーまたは紅茶