

# 2023年12月 除月



DJトニーのステップ講座にて



Modalità  
ABITARE

12  
2023 DECEMBER

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

**今月の写真**  
◎DJトニーのステップ講座  
…毎月第1・3・5 金曜日開催  
伝説のディスコ「釈迦曼陀羅」のトップDJトニーが初心者の方でも優しく丁寧に指導してくれます。  
運動プラスαの効果が期待でき、筋力や肺活量、運動機能を鍛えられ脳が活性化し心身共に効果が期待できます。

**アビタールのInstagramのご紹介**

アビタールの日常の様子を、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** 雪の華咲く師走  
仏滅・四緑木星

○陶芸教室 ○手芸教室  
○パソコン教室  
○書道教室 ○指ヨガ

**ご昼食** 師走御膳

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

**2** 日本宇宙飛行士記念日  
大安・三碧木星

○ちぎり絵

**ご昼食** GOTO宇宙  
十勝美彩井

○陶芸教室  
○卓球教室  
○カラオケ友の会

**4** 映画「E・T」日本公開の日  
先勝・一白水星

○手芸教室

**ご昼食** 小樽ソウルフード  
あんかけ焼きそば

○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** 国際ボランティアデー  
友引・九紫火星

○書道教室  
○エコクラフト

**ご昼食** 食で紡ぐ  
おもてなし御膳

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

**6** 音の日  
先負・八白土星

○手芸教室  
○編み物教室  
○エコクラフト

**ご昼食** 美味しさのハーモニー  
ミックスフライ

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

**7** クリスマスツリーの日  
仏滅・七赤金星

○陶芸教室  
○手芸教室  
○ウクレレ教室

**ご昼食** 人気の牛肉  
ステーキ膳

○健康ボクシング  
○ステンドグラス  
○エコクラフト  
○絵画 ○英会話教室  
○ななちゃんの音楽セラピー

**8** 正月事始め  
大安・六白金星

○陶芸教室 ○手芸教室  
○パソコン教室  
○書道教室 ○指ヨガ

**ご昼食** 初冬の風物詩  
「天婦羅」雅御膳

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

**9** 地球感謝の日  
赤口・五黄土星

○ちぎり絵

**ご昼食** BEAUTIFUL SATURDAY  
札幌日大高  
吹奏楽部



12月9日[土]  
札幌日本大学高等学校  
吹奏楽部

BEAUTIFUL SATURDAY

若者たちの迫力ある演奏を心ゆくまでご堪能ください。



# 12.24 Sun. Xmas Jazz Concert



須山 恭一

神奈川県鎌倉市出身。東京時代にはサザンオールスターズの武道館ライブや、上田正樹のコンサートで演奏し、7年間「矢沢永吉」の専属バックバンドを務める。



金野 俊秀

エレクトリックベースとコントラバスの両方を扱うマルチプレイヤーとして、幅広いシーンでの演奏活動が続け、全道各地で年間300本以上のステージをこなす。



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
<b>毎日のトレーニング</b> <b>午前</b> ○ゲームdeトレーニング ○マシーントレーニング <b>午後</b> ○物理療法 ○パワーアップトレーニング ○マシーントレーニング	<b>11</b> 国際山の日 友引・三碧木星 ○手芸教室 ご昼食 北海四季御膳 ○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	<b>12</b> 漢字の日 先負・二黒土星 ○書道教室 ○エコクラフト ご昼食 街の洋食屋 ○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 ○ソフト粘土	<b>13</b> 双子の日 大安・一白水星 ○手芸教室 ○編み物教室 ○エコクラフト ご昼食 花鳥風月 旬彩御膳 ○ロッキー先生の音楽健康塾 ○絵手紙教室 ○中国気功体操 ○華道教室 ○陶芸教室	<b>14</b> 南極の日 赤口・九紫火星 ○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室 ご昼食 寒さに負けない 討ち入りそば御膳 ○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	<b>15</b> 観光バス記念日 先勝・八白土星 ○陶芸教室 ○手芸教室 ○パソコン教室 ○書道教室 ○指ヨガ ご昼食 美味しいものツアー 修ちゃんカレー ○DJトニーのステップ講座 ○書道教室 ○指ヨガ ○編み物教室 ○パソコン教室 ○山形プロのビリヤード講座	<b>16</b> 紙の記念日 友引・七赤金星 ○ちぎり絵 ご昼食 香り包んで ホイル焼き ○卓球教室 ○陶芸教室 ○民謡教室
<b>ご昼食の料金について</b> 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	<b>18</b> 東京駅落成の日 仏滅・五黄土星 ○手芸教室 ご昼食 職人技が光る 東海道御膳 ○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	<b>19</b> 日本人初飛行の日 大安・四緑木星 ○書道教室 ○エコクラフト ご昼食 美味しさの翼を広げて 大空御膳 ○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	<b>20</b> 鰯の日 赤口・三碧木星 ○手芸教室 ○編み物教室 ○エコクラフト ご昼食 師走の季節「寒鰯」 ○ロッキー先生の音楽院 ○華道教室 ○陶芸教室 ○中国気功体操 ○絵手紙教室 ○フラワーアレンジメント	<b>21</b> バスケットボールの日 先勝・二黒土星 ○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室 ご昼食 五感をシュート ワンプレートランチ ○健康ボクシング ○スタンドグラス ○エコクラフト ○絵画 ○英会話教室 ○ななちゃんの音楽セラピー	<b>22</b> 冬至 友引・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 無病息災 誉御膳 ○ジャズダンス教室 ○山形プロのビリヤード講座 ○ピアノ ○編み物 ○書道教室 ○指ヨガ ○パソコン教室	<b>23</b> 東京タワー完成の日 先負・九紫火星 ○ちぎり絵 ご昼食 味一番 鯖の味噌煮 ○陶芸教室 ○卓球教室 ○民謡教室
<b>24</b> クリスマス・イヴ 仏滅・八白土星 ご昼食 Xmas Jazz Concert	<b>25</b> クリスマス 大安・七赤金星 ○手芸教室 ご昼食 Happy X'mas 雪輪御膳 ○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	<b>26</b> プロ野球記念日 赤口・六白金星 ○書道教室 ○エコクラフト ご昼食 洋食界の小さな巨人 オムライス ○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 ○山形プロのビリヤード講座	<b>27</b> 浅草仲見世の日 先勝・五黄土星 ○手芸教室 ○編み物教室 ○エコクラフト ご昼食 ちゃきちゃきのイチ押し 江戸前天婦羅 ○中国気功体操 ○陶芸教室 ○絵手紙教室 ○華道教室	<b>28</b> 御用納め 友引・四緑木星 ○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室 ご昼食 旬魚「銀鮭」 雪月花御膳 ○ハワイアンフラ ○絵画教室	<b>29</b> シャンソンの日 先負・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 「雪は降る」 牛すき焼き ○DJトニーのステップ講座 ○山形プロのビリヤード講座 ○パソコン教室 ○編み物教室 ○書道教室 ○指ヨガ	<b>30</b> 地下鉄記念日 仏滅・二黒土星 ○オトモさんのスペシャルゲートレ ご昼食 忘年会 料理長スペシャル Abitare 紅白歌合戦

## 12月30日 Abitare 紅白歌合戦

華やかなステージ、のびやかな歌声…  
一年を振り返りながら、皆さんの歌声を楽しみませんか。

### 年末年始のお知らせ

本年も残すところ、あとわずかとなりました。  
来年も皆様にご満足頂けるように、職員一同頑張ってお参りますので、  
より一層のご支援を賜りますよう、お願い申し上げます。  
なお、勝手ながら、下記の期間は休業させていただきますので、  
ご承知の程お願いいたします。  
2024年も笑顔で会える事を楽しみにしております。

休業期間 2023年12月31日(日)～2024年1月3日(水)  
営業開始 2024年1月4日(木)