

2024年1月 初春



絵手紙教室にて



Modalità
ABITARE



2024 Jan.

月 火 水 木 金 土

今月の写真

◎絵手紙教室
…毎週水曜日午後開催

絵手紙を描くことは、脳の血流を増加させ、脳細胞に活力を与えるため、認知症予防にも効果的です。思いを込めた二枚を一緒に描いてみませんか。

4 新春

先負・四緑木星

- 陶芸教室
- 手芸教室
- ウクレレ教室

ご昼食 一陽来福 睦月御膳

- スタンドグラス
- 英会話教室
- ななちゃんの音楽セラピー

5 囲碁の日

仏滅・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 福笑い 寿御膳

- 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

6 色の日

大安・六白金星

- パソコン教室

ご昼食 初春 彩りちらし寿司御膳

- 陶芸教室
- 卓球教室
- 民謡教室

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

8 勝負事の日

先勝・八白土星

- 手芸教室

ご昼食 和食VS洋食 味くらべランチ

- 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

9 とんちの日

友引・九紫火星

- 書道教室
- エコクラフト

ご昼食 旬菜御膳

- 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

10 明太子の日

先負・一白水星

- 手芸教室
- 編み物教室
- エコクラフト

ご昼食 パラエティートんだ ミックスフライ

- 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

11 鏡開き

赤口・二黒土星

- 陶芸教室
- 手芸教室
- ウクレレ教室

ご昼食 松竹梅 誉御膳

- 健康ボクシング
- ハワイアンフラ
- エコクラフト
- 絵画教室

12 スキー記念日

先勝・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 雪景色 寄せ鍋御膳

- 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

13 ピース記念日

友引・四緑木星

- ちぎり絵

ご昼食 新春スポーツ大会

施設長 古館 嘉章

旧年中は格別のご愛顧を賜り、厚く御礼申し上げます。
 本年は「甲辰・きのえたつ」であり、「植物のようにどんどん勢いを増して成長し、姿を整えていく」といった縁起の良い年。努力の実が結ぶ年との事です。昇り龍の如く、チャレンジをして参りましょう。
 皆様笑顔で前向きにお過ごし頂けますように、より一層努力してまいります。
 本年もアビターレを宜しくお願致します。

施設長新年挨拶

オンライン初詣

徳川家の菩提寺、東京都港区の増上寺を、オンラインで参拝しませんか？
 健康や勝運を祈願し、良い一年をスタートしましょう！

◎ 1月5日(金) 14時~15時
 ◎ アビターレシアタールーム
 ◎ 限定20名様

龍年だよ

新春スポーツ大会

1月13日(土)・Beautiful Saturday

みんなで和気藹々と楽しめる簡単なスポーツで身体を動かしましょう!

種目/モルック、フリスビー、ベースボールキャッチ

1月28日
[日]

初春お調



出演：琴友会 佐薙岡豊社中

日	月	火	水	木	金	土
<p>ご昼食の料金について 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 特別料金 2,550円 	<p>15 小正月 仏滅・六白金星</p> <p>○手芸教室</p> <p>ご昼食 海老 七福神御膳</p> <p>○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>	<p>16 団炉裏の日 大安・七赤金星</p> <p>○書道教室 ○エコクラフト</p> <p>ご昼食 あったか 小春日和御膳</p> <p>○タッキーのリズムサークル ○山形プロのビリヤード講座 ○書道教室 ○ソフト粘土</p>	<p>17 千切り大根の日 赤口・八白土星</p> <p>○手芸教室 ○編み物教室 ○エコクラフト</p> <p>ご昼食 江戸前天丼</p> <p>○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</p>	<p>18 ホタテの日 先勝・九紫火星</p> <p>○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室</p> <p>ご昼食 美味いっしょ!! 北の海鮮陶板焼き</p> <p>○健康ボクシング ○スタンドグラス ○エコクラフト ○絵画 ○英会話教室 ○ななちゃんの音楽セラピー</p>	<p>19 のど自慢の日 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>ご昼食 腕自慢・味自慢 寒鯖の味噌煮</p> <p>○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</p>	<p>20 海外団体旅行の日 先負・二黒土星</p> <p>○ちぎり絵</p> <p>ご昼食 ザ・ワールド オムライス</p> <p>○陶芸教室 ○卓球教室 ○カラオケ友の会</p>
<p>1月23日[火] 13:45~14:45 ハンドメイド ♡ラボ開催</p>	<p>22 カレーライスの日 大安・四緑木星</p> <p>○手芸教室</p> <p>ご昼食 この日はやっぱり 修ちゃんカレー</p> <p>○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>	<p>23 ワンツースリーの日 赤口・五黄土星</p> <p>○書道教室 ○エコクラフト</p> <p>ご昼食 美彩御膳</p> <p>○タッキーのリズムサークル ○書道 ○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 ○ハンドメイド♡ラボ</p>	<p>24 ゴールドラッシュの日 先勝・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 ニューイヤーのおもてなし 牛ステーキ御膳</p> <p>○中国気功体操 ○陶芸教室 ○華道教室 ○絵手紙教室</p>	<p>25 日本最低気温の日 友引・七赤金星</p> <p>○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室</p> <p>ご昼食 北の幸 鮭・いくら御膳</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>26 コラーゲンの日 先負・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>ご昼食 豚肉生姜焼ランチ</p> <p>○ジャズダンス教室 ○山形プロのビリヤード講座 ○ピアノ ○パソコン ○書道教室 ○指ヨガ ○編み物教室</p>	<p>27 プロポーズの日 仏滅・九紫火星</p> <p>○ちぎり絵</p> <p>ご昼食 土鍋煮込みハンバーグ</p> <p>○陶芸教室 ○卓球教室 ○民謡教室</p>
<p>28 米の日 大安・一白水星</p> <p>○手芸教室</p> <p>ご昼食 初春 お調</p>	<p>29 タウン情報の日 赤口・二黒土星</p> <p>○手芸教室</p> <p>ご昼食 海の幸山の幸 味覚満喫御膳</p> <p>○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>	<p>30 3分間電話の日 先勝・三碧木星</p> <p>○書道教室 ○エコクラフト</p> <p>ご昼食 愛を紡ぐ 海老天とじ</p> <p>○タッキーのリズムサークル ○山形プロのビリヤード講座 ○書道教室</p>	<p>31 愛妻家の日 友引・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 料理長から愛を込めて</p> <p>○中国気功体操 ○陶芸教室 ○華道教室 ○絵手紙教室</p>	<p>アビターレの Instagramのご紹介</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>動画でのアップロードもご紹介します。</p>		

Let's Try!!

筋力トレーニング ～腸腰筋(ちょうようきん)～

腸腰筋は、背骨と骨盤を安定させ、股関節を屈曲(足前に出す)最も重要な筋肉です。この腸腰筋をトレーニングしていくことで、バランス機能の改善と言われています。

1セット10回、1日3～5セットがおすすめです。

バランス機能の改善に



- 椅子に浅く座り、おへそを少し前にした綺麗な姿勢で座ります。
- 手で足を押し下げないようにし、負けないようにももを上げます。

施設紹介



シアタールーム 毎日 12:45~14:45

