



編み物教室にて



Modalità
ABITARE



2024 February

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

皆さまもご一緒にいかがでしょうか？



今月の写真

◎編み物教室

…毎週水曜日午前 金曜日午後開催

自宅でも簡単にできる編み物は、一定のリズムで同じ動作を繰り返すことにより不安やストレスの軽減につながるほか、運動機能の向上などリハビリテーションも兼ねて行うことができます。趣味です。

1

梅花の如月
先負・五黄土星

- 陶芸教室
- 手芸教室
- ウクレレ教室

ご昼食 如月お刺身羅御膳

- 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

2

夫婦の日
仏滅・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 あつ・アツ! 寄せ鍋御膳

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

3

節分
大安・七赤金星

- ちぎり絵

ご昼食 福は内 鬼は外 節分焼物八寸御膳

- 陶芸教室
- 卓球教室
- 民謡教室

5

笑顔の日
先勝・九紫火星

- 手芸教室

ご昼食 美味しい(〜) 美彩井御膳

- 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

6

抹茶の日
友引・一白水星

- 書道教室
- エコクラフト

ご昼食 天婦羅御膳

- 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

7

ふるさとの日
先負・二黒土星

- 手芸教室
- 編み物教室
- エコクラフト

ご昼食 風土がもてなす 愛・石狩御膳

- 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

8

つばきの日
仏滅・三碧木星

- 陶芸教室
- 手芸教室
- ウクレレ教室

ご昼食 紅白椿会席御膳

- 健康ボクシング
- 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

9

福の日
大安・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 溢れる肉汁 ハンバーグステーキ

- 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

10

ふとんの日
先勝・五黄土星

- ちぎり絵



BEAUTIFUL
SATURDAY

ビューティフル サタデー

2月10日[土]

週末のひとときを、珠玉の音楽とともに。

演奏 Liarju
リアージュ

ヴォーカル(ソプラノ)/木幡周子、中陳寿枝
ピアノ/片庭佳奈子、日小田直美
パーカッション/手島慶子

ヴォーカル2人、ピアノ2人、パーカッション1人という、全国的にも珍しい女性音楽グループ「Liarju(リアージュ)」。
北海道の自然や動植物の躍動感・美しさを、音楽を通して伝えることを目指し活動中。オリジナルソングの他、オペラやミュージカル、映画音楽、懐メロなどジャンルを越えた音楽をお楽しみください。



津軽三味線

忍 珠

-NIYA-

2月25日(日)

羽幌町焼尻島出身。
世界に日本の伝統音楽の魅力を伝えようと
精力的に活動中。

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 ご昼食 特別料金 2,550円 	<p>12 ダーウィンの日 先負・七赤金星</p> <p>○手芸教室</p> <p>ご昼食 オムライス</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>13 苗字制定の日 仏滅・八白土星</p> <p>○書道教室 ○エコクラフト</p> <p>ご昼食 春の恵み 北海御膳</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 ○ソフト粘土</p>	<p>14 聖バレンタインデー 大安・九紫火星</p> <p>○手芸教室 ○編み物教室 ○エコクラフト</p> <p>ご昼食 すべての人に愛を! レモンステーキ御膳</p> <p>○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</p>	<p>15 春一番の日 赤口・一白水星</p> <p>○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室</p> <p>ご昼食 ライスカレー?カレーライス? やっぱり修ちゃんカレー</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>16 寒天の日 先勝・二黒土星</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 春の色と光を待ちわびて 春彩 ちらし</p> <p>○DJトニーのステップ講座 ○書道教室 ○編み物教室 ○パソコン教室 ○指ヨガ</p>	<p>17 切干大根の日 友引・三碧木星</p> <p>○ちぎり絵</p> <p>ご昼食 新春満喫御膳</p> <p>○陶芸教室 ○卓球教室 ○民謡教室</p>
<p>毎日のトレーニング</p> <p>午前</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ゲームdeトレーニング ○マシントレーニング <p>午後</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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>19 プロレスの日 仏滅・五黄土星</p> <p>○手芸教室</p> <p>ご昼食 寒さに勝つ 海鮮鉄板焼</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>20 歌舞伎の日 大安・六白金星</p> <p>○書道教室 ○エコクラフト</p> <p>ご昼食 よ〜! 鶴の匂 雪間鍋御膳</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>21 漱石の日 赤口・七赤金星</p> <p>○手芸教室 ○編み物教室 ○エコクラフト</p> <p>ご昼食 こころ御膳</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>22 おでんの日 先勝・八白土星</p> <p>○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室</p> <p>ご昼食 味のしみた おでん鍋</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>23 天皇誕生日 友引・九紫火星</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 日本の技 味覚満喫御膳</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 ○指ヨガ ○パソコン教室 ○書道教室 ○編み物</p>	<p>24 月光仮面の日 先負・一白水星</p> <p>○ちぎり絵</p> <p>ご昼食 料理の味方「シェフ」 ミックスフライ</p> <p>○陶芸教室 ○卓球教室 ○カラオケ友の会</p>
<p>25 夕刊紙の日 仏滅・二黒土星</p> <p>○手芸教室</p> <p>ご昼食 忍 珠</p>	<p>26 ナポレオン脱出の日 大安・三碧木星</p> <p>○手芸教室</p> <p>ご昼食 母の家庭料理 魚介のムニエル 美食御膳</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>27 冬の恋人の日 赤口・四緑木星</p> <p>○書道教室 ○エコクラフト</p> <p>ご昼食 かつとじ膳</p> <p>○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</p>	<p>28 織部の日 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>ご昼食 器もごちそう 四季御膳</p> <p>○中国気功体操 ○陶芸教室 ○華道教室 ○絵手紙教室</p>	<p>29 閏日 友引・六白金星</p> <p>○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室</p> <p>ご昼食 ニ・ニ九「4年に1度」 五輪御膳</p> <p>○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</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>	

Let's Try!!

雪道で転ばない!!

簡単家トレで転ばない体づくり!

つき足立位

- ①一直線を意識して、前足のかかとと、後ろ足のつま先をつけて立つ。
- ②30秒経過したら足を入れ替えて行う。

足で円を描く

- ①つま先で床に円を描くように足を動かす。
- ②10回円を描いたら、反対回しも行う。
- ③足を入れ替えて同様に行う。

ポイント

- 机などの台に触れて行いましょう。
- 背筋を伸ばし、視野は前方に向けましょう。

雪まつりドライブツアー

2月7日[水]

●出発13:00
●定員20名 ●参加費500円