



フラワーアレンジメント教室にて



Modalità
ABITARE



2024 March

月 火 水 木 金 土

今月の写真
◎ **フラワーアレンジメント**
…第1・3水曜日午後開催

華やかさにあふれながらも、手軽なフラワーアレンジ。
オアシスに「美しいお花をそのまま直ぐに飾る」ことができます。完成形バランスを思い描きながら作り上げていく作業は、頭のリフレッシュにもなります。一度体験してみませんか？

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。

1 早春の弥生
先負・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 春うらら
弥生御膳

○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

2 遠山の金さんの日
仏滅・二黒土星

○ちぎり絵

ご昼食 桜三味
桜吹雪御膳

○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

4 三線の日
赤口・四緑木星

○手芸教室

ご昼食 早春の焼き八寸

○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 スチューデスの日
先勝・五黄土星

○書道教室
○エコクラフト

ご昼食 コラーゲンたっぷり
楊貴妃御膳

○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

6 スポーツ新聞の日
友引・六白金星

○手芸教室
○編み物教室
○エコクラフト

ご昼食 京風あんかけうどん

○ロッキー&玲子先生の音楽院
○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 メンチカツの日
先負・七赤金星

○陶芸教室
○手芸教室
○ウクレレ教室

ご昼食 春キャベツを添えて
メンチカツランチ

○健康ボクシング
○ステンドグラス ○英会話
○絵画 ○エコクラフト
○ななちゃんの音楽セラピー
○パラパラエクササイズ

8 サバの日
仏滅・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 こだわりの
鯖の味噌煮

○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 感謝の日
大安・九紫火星

○ちぎり絵

ご昼食 **紅白**
対抗
スポーツ大会
BEAUTIFUL SATURDAY

BEAUTIFUL SATURDAY

3月9日[土] **紅白**対抗 **スポーツ大会**

楽しく競いながら、身体を動かしましょう。

- 種 目 | ①二人三脚 ②風船バレー ③紅白玉入れ

3月24日[日]

趣味活動発表会

ジャズダンス

ウクレレ

市丸ダンススクール

ななちゃんの音楽セラピー

タッキーのリズムサークル

DJ トニーのステップ講座

健康ボクシング

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

ご昼食の料金について

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

24 ホスピタリティデー
仏滅・六白金星



11 パンダ発見の日
先負・二黒土星

○手芸教室

ご昼食 味の匠
天 井

- 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

18 明治村開村記念日
仏滅・九紫火星

○手芸教室

ご昼食 食の文明開化
すき焼き御膳

- 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

25 散歩にゴーの日
大安・七赤金星

○手芸教室

ご昼食 味覚満喫御膳

- 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

12 スイーツの日
仏滅・三碧木星

○書道教室
○エコクラフト

ご昼食 あつあつ
牛ステーキ

- 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

19 ミュージックの日
大安・一白水星

○書道教室
○エコクラフト

ご昼食 ふわふわオムライス

- 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

26 北海道新幹線開通記念日
赤口・八白土星

○書道教室
○エコクラフト

ご昼食 旬をはこび
若竹御膳

- 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

13 新撰組の日
大安・四緑木星

○手芸教室
○編み物教室
○エコクラフト

ご昼食 魚介が美味しい
函館御膳

- ロッキー先生の音楽健康塾
- 絵手紙教室
- 華道教室
- 陶芸教室

20 春分の日
赤口・二黒土星

○手芸教室
○編み物教室
○エコクラフト

ご昼食 若菜御膳

- ロッキー先生の音楽院
- 華道教室
- 陶芸教室
- 絵手紙教室
- フラワーアレンジメント

27 さくらの日
先勝・九紫火星

○手芸教室
○編み物教室
○エコクラフト

ご昼食 ジューシー
ハンバーグ

- 陶芸教室
- 華道教室
- 絵手紙教室
- サトリのタヒチ&ヨガ

14 ホワイトデー
赤口・五黄土星

○陶芸教室
○手芸教室
○ウクレレ教室

ご昼食 愛を込めて
愛全会おもてなし御膳

- 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

21 ランドセルの日
先勝・三碧木星

○陶芸教室
○手芸教室
○ウクレレ教室

ご昼食 世界に愛を
天婦羅御膳

- 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

28 三つ葉の日
友引・一白水星

○陶芸教室
○手芸教室
○ウクレレ教室

ご昼食 香りも聴走
寄せ鍋御膳

- 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

15 オリーブの日
先勝・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 イタリアランチ

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

22 放送記念日
友引・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 五感に広がる
修ちゃんカレー

- 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

29 マリモ記念日
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

ご昼食 春麗桜花御膳

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

16 国立公園指定記念日
友引・七赤金星

○ちぎり絵

ご昼食 知床羅臼味めぐり
海鮮陶板焼

- 陶芸教室
- 卓球教室
- 民謡教室

23 世界気象の日
先負・五黄土星

○ちぎり絵

ご昼食 春の味だより
北海四季御膳

- 陶芸教室
- 卓球教室

30 みその日
仏滅・三碧木星

○ちぎり絵

ご昼食 名古屋名物
味噌かつ膳

- 陶芸教室
- 卓球教室
- カラオケ友の会

Let's Try!!

レッツ・トライ!

おしり上げ運動

スムーズな歩行や立ち上がりのために
おしりを鍛えましょう!

ポイント

- 両手を広げて体を支える。
- 上半身と太ももが真っすぐになるようにする。
- 腰を反らさないようにする。



3月7日木曜日開催

パラパラエクササイズ



パラパラは手や腕を組み合わせ踊る
1980年代半ば日本で発祥のダンス。

3月27日水曜日開催

サトリのタヒチ&ヨガ



南国タヒチのリズムにのせて
ココロとカラダをリフレッシュ!