



2024年4月 卯月

マシーンジムにて

今月の写真
 ◎マシーンジム … 毎日開催
 時間帯 10時45分～11時45分
 12時45分～13時45分
 6種類のリハビリマシーンで無理のないトレーニングを、リハビリスタッフと効果的に行うことができます。

**Modalità
ABITARE**

4
2024 April

**毎日の
トレーニング**

午前

- ゲームdeトレーニング
- マシーントレーニング

午後

- 物理療法
- パワーアップトレーニング
- マシーントレーニング

月	火	水	木	金	土
1 エイプリルフル 赤口・二黒土星 ○手芸教室 ◎ 陽春の卯月御膳 ○音楽倶楽部 ○パステル教室 ○華道教室 ○フラダンス教室 ○パソコン教室	2 春霞 先勝・三碧木星 ○書道教室 ○エコクラフト ◎ 春の香り 鮭の浜風干し ○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 ○市丸ダンススクール	3 日本橋開通記念日 友引・四緑木星 ○書道教室 ○編み物 ○手芸 ○エコクラフト ◎ 東京湾グルメ 江戸前天婦羅 ○サトリのタヒチ&ヨガ ○絵手紙教室 ○華道教室 ○陶芸教室 ○フラワーアレンジメント	4 あんぱんの日 先負・五黄土星 ○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室 ◎ 美味しさを込めて 十勝御膳 ○かなパラダンス ○健康ボクシング ○ステンドグラス ○絵画 ○英会話 ○エコクラフト ○ななちゃんの音楽セラピー	5 デビューの日 仏滅・六白金星 ○陶芸教室 ○手芸教室 ○パソコン教室 ○書道教室 ◎ 山海味十色 おぼろ月御膳 ○DJトニーのステップ講座 ○山形プロのビリヤード講座 ○書道教室 ○パソコン教室 ○編み物教室	6 城の日 大安・七赤金星 ○ちぎり絵 ○ロッキー&玲子先生の音楽院 ◎ 海の旨味 魚介の柳川風 ○カラオケ友の会 ○陶芸教室 ○卓球教室
8 出発の日 先勝・九紫火星 ○手芸教室 ◎ オムライス ○音楽倶楽部 ○パステル教室 ○華道教室 ○フラダンス教室 ○パソコン教室	9 大仏の日 先負・一白水星 ○書道教室 ○エコクラフト ◎ お花見御膳 ○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 ○ソフト粘土 ○ななちゃんの音楽セラピー	10 駅弁の日 仏滅・二黒土星 ○書道教室 ○編み物 ○手芸 ○エコクラフト ◎ 北海弁当会席 ○サトリのタヒチ&ヨガ ○絵手紙教室 ○華道教室 ○陶芸教室	11 ガッツポーズの日 大安・三碧木星 ○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室 ◎ 味覚満喫御膳 ○かなパラダンス ○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	12 東京大学設立記念日 赤口・四緑木星 ○陶芸教室 ○手芸教室 ○パソコン教室 ○書道教室 ◎ バラエティランチ ミックスフライ ○ジャズダンス教室 ○山形プロのビリヤード講座 ○書道教室 ○編み物 ○ピアノ教室 ○パソコン教室	13 喫茶店の日 先勝・五黄土星 ○ちぎり絵 ◎ Beautiful Saturday 大ピンゴ大会

Beautiful Saturday
4月13日 新年度だよ 大ピンゴ大会
 [土]
豪華景品が当たる
 コードレス掃除機、コーヒーメーカー「バリスタ」、スマートウォッチ、名匠茶詰め合わせ等

19TH ANNIVERSARY SPECIAL EVENT

アビターレ開設19年記念

アビターレ開設19年の感謝の気持ちを込めた調理長自慢の料理と
愛全会ファミリー「ミュージックパブ は〜もに〜」のメンバーによる音楽でスペシャルなひとときを。

4月21日
[日]



札幌で40年以上続く老舗「ミュージックパブ は〜もに〜」。そのステージは、たくさんの観客で連日賑わい、ファミリーや女性も多く、様々なジャンルの懐かしい音楽を楽しめます。

当日演奏：ピアノ、キーボード、トランペット、サクソ

日	月	火	水	木	金	土
<p>毎日のトレーニング</p> <p>午前 ○ゲームdeトレーニング ○マシントレーニング</p> <p>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</p>	<p>15 ヘリコプターの日 先負・七赤金星</p> <p>○手芸教室</p> <p>ご昼食 大地と海の恵御膳</p> <p>○音楽倶楽部 ○パステル教室 ○華道教室 ○フラダンス教室 ○パソコン教室</p>	<p>16 ポーイズニアビュス 仏滅・八白土星</p> <p>○書道教室 ○エコクラフト</p> <p>ご昼食 牛すき御膳</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 ○市丸ダンススクール ○ソフト粘土</p>	<p>17 なすびの日 大安・九紫火星</p> <p>○書道教室 ○編み物 ○手芸 ○エコクラフト</p> <p>ご昼食 美味しさ包んで しまホッケホイル焼き</p> <p>○サトリのタヒチ&ヨガ ○華道教室 ○陶芸教室 ○絵手紙教室 ○フラワーアレンジメント</p>	<p>18 良いお肌の日 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 30品目の食材で ビタミンチャージ</p> <p>○かなパラダンス ○健康ボクシング ○ステンドグラス ○絵画 ○英会話 ○エコクラフト ○ななちゃんの音楽セラピー</p>	<p>19 食育の日 先勝・二黒土星</p> <p>○陶芸教室 ○手芸教室 ○書道教室 ○パソコン教室</p> <p>ご昼食 「五感」で楽しむ 料理長おもてなし御膳</p> <p>○DJトニーのステップ講座 ○山形プロのビリヤード講座 ○書道教室 ○編み物教室 ○パソコン教室</p>	<p>20 女子大の日 友引・三碧木星</p> <p>○ちぎり絵</p> <p>ご昼食 味を語らう 春宵御膳</p> <p>○ロッキー先生の音楽健康塾 ○陶芸教室 ○卓球教室</p>
<p>21 民放の日 先負・四緑木星</p> <p>ご昼食 19th Anniversary Special Event</p>	<p>22 地球の日 仏滅・五黄土星</p> <p>○手芸教室</p> <p>ご昼食 美味しさを込めて 鉄板ハンバーグ</p> <p>○音楽倶楽部 ○パステル教室 ○華道教室 ○フラダンス教室 ○パソコン教室</p>	<p>23 しじみの日 大安・六白金星</p> <p>○書道教室 ○エコクラフト</p> <p>ご昼食 極旨 修ちゃんカレー</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 ○ななちゃんの音楽セラピー</p>	<p>24 日本ダービーの日 赤口・七赤金星</p> <p>○書道教室 ○編み物 ○手芸 ○エコクラフト</p> <p>ご昼食 春の食材勢揃い ご馳走御膳</p> <p>○サトリのタヒチ&ヨガ ○陶芸教室 ○華道教室 ○絵手紙教室</p>	<p>25 国連記念日 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 日本の味 桜花御膳</p> <p>○かなパラダンス ○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>26 七人の侍の日 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</p> <p>ご昼食 海老と春野菜の 天婦羅御膳</p> <p>○ジャズダンス教室 ○山形プロのビリヤード講座 ○書道教室 ○編み物 ○ピアノ教室 ○パソコン教室</p>	<p>27 絆の日 先負・一白水星</p> <p>○ちぎり絵</p> <p>ご昼食 秘伝のタレ かつ丼</p> <p>○ロッキー先生の音楽院 ○陶芸教室 ○卓球教室</p>

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

29 昭和の日

大安・三碧木星

○手芸教室

ご昼食 昔懐かしい スパゲティ

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

30 図書館記念日

赤口・四緑木星

○書道教室
○エコクラフト

ご昼食 焼き肉ランチ

- 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
- ななちゃんの音楽セラピー

新規趣味活動



サトリのタヒチ&ヨガ

4月3日午後スタート



かなパラダンス

4月4日午後スタート

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

- 片足の膝を曲げて前方に5cmくらい上げる。
- そのままの姿勢で1分間保つ。
- 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。



膝を曲げ
足を5cm上げて1分間

● 新規趣味活動 NEW

サトリのタヒチ&ヨガ / 毎週水曜午後

南国タヒチのリズムにのせて座りながらできるエクササイズ&ヨガ

かなパラダンス / 毎週木曜午後

上半身は手や腕を動かさず一定の振り付け、下半身は2ステップのダンス

● 実施曜日変更

市丸ダンススクール / 第2・4火曜午後 → 第1・3火曜午後

ロッキー先生の音楽院 / 第1・2・3水曜午後 → 第1土曜午前、第3・4土曜午後

● 趣味活動追加

ななちゃんの音楽セラピー / 第2・4・5火曜午後

書道教室 / 毎週水曜午前

● 活動終了

ハワイアンフラ・指ヨガ

民謡・中国気功体操