



2024年5月 早苗月

サトリのタヒチ&ヨガにて



Modalità
ABITARE



2024 MAY

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 |
|--|--|--|---|--|---|
| <p>南国タヒチのリズムに合わせて座りながら参加できるエクササイズです。一度体験してみてくださいませんか？</p> <p>4月より始まりました趣味活動です。</p> <p>◎サトリのタヒチ&ヨガ ：毎週水曜日午後開催</p> | <p>博士の日 先勝・二黒土星</p> <p>○書道教室 ○エコクラフト</p> <p>旨味発見 ◎浜益漁港</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</p> | <p>薫風の阜月 先勝・五黄土星</p> <p>○書道教室 ○編み物 ○手芸</p> <p>◎阜月の焼物膳</p> <p>○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</p> <p>野菜の力 ◎旬菜ヘルシー御膳</p> <p>○サトリのタヒチ&ヨガ ○絵手紙教室 ○華道教室 ○陶芸教室</p> | <p>世界まぐろデー 友引・六白金星</p> <p>○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室</p> <p>◎若菜の薫御膳</p> <p>○かなパラダンス ○健康ボクシング ○英会話 ○絵画教室 ○スタンドグラス ○ななちゃんの音楽セラピー</p> <p>アイスクリームの日 大安・四緑木星</p> <p>○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室</p> <p>◎とろける煮込みハンバーグ</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>憲法記念日 先負・七赤金星</p> <p>○陶芸教室 ○手芸教室 ○パソコン教室 ○書道教室</p> <p>味巡り ◎誉御膳</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>リプトンの日 赤口・五黄土星</p> <p>○陶芸教室 ○手芸教室 ○パソコン教室 ○書道教室</p> <p>◎愛を込めて修ちゃんカレー</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>みどりの日 仏滅・八白土星</p> <p>○ちぎり絵 ○ロッキー&玲子先生の音楽院</p> <p>◎新緑御膳</p> <p>○カラオケ友の会 ○陶芸教室 ○卓球教室</p> <p>イベル日本人幼稚園 先勝・六白金星</p> <p>○ちぎり絵</p> <p>Beautiful Saturday 山の手高校吹奏楽部</p> |



5月11日
[土]

山の手高校吹奏楽部

第23回 東日本学校吹奏楽大会
金賞受賞





5/26
Sun

齋藤航
バイオリン

&

石澤佳子

アコーディオン
コンサート

| 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"> 1,020円 1,380円 1,530円 特別料金 2,550円 | <p>13 先負・八白土星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○手芸教室 味の散歩 札幌四季御膳 ○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 | <p>14 仏滅・九紫火星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○書道教室 ○エコクラフト お楽しみ御膳 ○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 ○ななちゃんの音楽セラピー | <p>15 大安・一白水星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○書道教室 ○編み物 ○手芸 ○エコクラフト カルシウムたっぷり 美彩御膳 ○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>16 赤口・二黒土星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室 味の決め手 上天井 ○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>17 先勝・三碧木星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸教室 ○手芸教室 ○書道教室 ○パソコン教室 新茶の季節 春麗御膳 ○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 ○編み物教室 ○パソコン教室 | <p>18 友引・四緑木星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ちぎり絵 惜春御膳 ○ロッキー先生の音楽健康塾 ○陶芸教室 ○卓球教室 |
| <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>20 森の日 仏滅・六白金星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○手芸教室 オホーツクの陽光 海鮮グリル ○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>21 小学校開校の日 大安・七赤金星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○書道教室 ○エコクラフト スタミナをチャージ 豚の生姜焼 ○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 ○市丸ダンススクール | <p>22 サイクリングの日 赤口・八白土星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○書道教室 ○編み物 ○手芸 ○エコクラフト 天婦羅御膳 ○サトリのタヒチ&ヨガ ○陶芸教室 ○華道教室 ○絵手紙教室 | <p>23 ラブ・レターの日 先勝・九紫火星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室 讃岐御膳 ○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 | <p>24 伊達巻の日 友引・一白水星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸教室 ○手芸教室 ○パソコン教室 ○書道教室 百花繚乱 五目ちらし寿司 ○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>25 食堂車登場の日 先負・二黒土星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ちぎり絵 ハイカラな味 オムライス ○ロッキー先生の音楽院 ○陶芸教室 ○卓球教室 |
| <p>26 ラッキーゾーンの日 仏滅・三碧木星</p> <div data-bbox="126 2041 352 2315" data-label="Image"> </div> | <p>27 百人一首の日 大安・四緑木星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○手芸教室 四季を詠む「簞」 おもてなし御膳 ○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 | <p>28 花火の日 赤口・五黄土星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○書道教室 ○エコクラフト お腹にひびく かやく御膳 ○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 | <p>29 エベレスト登頂記念日 先勝・六白金星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○書道教室 ○編み物 ○手芸 ○エコクラフト 美彩御膳 ○サトリのタヒチ&ヨガ ○陶芸教室 ○華道教室 ○絵手紙教室 | <p>30 女子将棋の日 友引・七赤金星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室 うまさの王手! 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 | <p>31 郵政省設置記念日 先負・八白土星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸教室 ○手芸教室 ○パソコン教室 ○書道教室 まごころお届け 北海道四季御膳 ○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 ○編み物教室 ○パソコン教室 | <div data-bbox="1717 1884 1890 2041" data-label="Image"> </div> <p>脱水症にご注意を</p> <p>●脱水症</p> <p>体液が汗で失われ、その補給ができない場合に生じます。</p> <p>こまめな「水分補給」など 予防対策を忘れずに</p> |

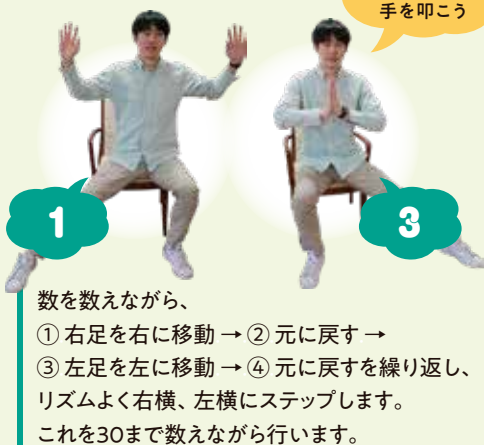
Let's Try!!

認知症予防が期待できる「コグニサイズ」

身体の運動と認知課題(計算など頭の体操)の組み合わせで、脳の活性化が期待できます。

コグニステップ

両足をそろえた状態からスタート。
1から順に数を数え、
3の倍数では数を数えず手を叩きます。



数を数えながら、
① 右足を右に移動 → ② 元に戻す →
③ 左足を左に移動 → ④ 元に戻すを繰り返し、
リズムよく右横、左横にステップします。
これを30まで数えながら行います。

3の倍数では
数を数えず
手を叩こう

4月開始の趣味活動



サトリのタヒチ&ヨガ



かなパラダンス



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。

