

2024年10月 初霜月



トレーニングジムにて



Aizenkai GROUP

Modalità
ABITARE



2024 OCTOBER

毎日の
トレーニング

午前

- ゲームdeトレーニング (月曜日を除く)
- 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

今月の写真
◎トレーニングジム：毎日午前午後開催
全身運動は、筋力やからだ機能の維持に大
切です。また、認知症予防や気分転換にもおす
めです。
一時間、皆でからだを動かしてみませんか？

火

1 秋風の神無月
赤口・五黄土星

- 書道教室
- エコクラフト

ご昼食 神無月御膳

- 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
- 市丸ダンススクール
- ななちゃんの音楽セラピー

水

2 豆腐の日
先勝・四緑木星

- 書道教室
- 編み物 ○手芸
- エコクラフト

ご昼食 知床御膳

- 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

木

3 登山の日
先負・三碧木星

- 陶芸教室
- 手芸教室
- ウクレレ教室

ご昼食 紅葉を巡る秋
吹き寄せ天麩羅御膳

- かなパラダンス
- 健康ボクシング
- スタンドグラス ○絵画
- 英会話 ○エコクラフト
- ななちゃんの音楽セラピー

金

4 陶器の日
仏滅・二黒土星

- 陶芸教室 ○手芸教室
- パソコン教室
- 書道教室

ご昼食 北海御膳

- 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

土

5 レモンの日
大安・一白水星

- ロッキー&玲子先生の音楽院
- ちぎり絵

ご昼食 レモンの香りを添えて
ヒレカツ膳

- カラオケ友の会
- 陶芸教室
- 卓球教室

7 ミステリー記念日
先勝・八白土星

- 手芸教室
- タキナなのリズム寺子屋

ご昼食 旬魚
鮭のホイル焼き

- 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

8 骨と関節の日
友引・七赤金星

- 書道教室
- エコクラフト

ご昼食 カルシウム&コラーゲンチャージ
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
- ななちゃんの音楽セラピー

9 道具の日
先負・六白金星

- 書道教室
- 編み物 ○手芸
- エコクラフト

ご昼食 匠の技法
柳川鍋

- サトリのタヒチ&ヨガ
- 絵手紙教室
- 華道教室
- 陶芸教室

10 まぐろの日
仏滅・五黄土星

- 陶芸教室
- 手芸教室
- ウクレレ教室

ご昼食 草紅葉点心御膳

- 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

11 ウィングの日
大安・四緑木星

- 陶芸教室 ○手芸教室
- パソコン教室
- 書道教室

ご昼食 viva! ビバ!
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
- 書道教室 ○編み物
- ピアノ教室
- パソコン教室

12 特許の日
赤口・三碧木星

- ちぎり絵

ご昼食 BEAUTIFUL SATURDAY
MARIMBA & GUITER



マリмба
手島 慶子 マリンピスト
札幌市出身。札幌大谷短期大学専
攻科音楽専攻を修了。
多数の歌手のバックバンドで活躍。
2011年～、2017年～「ライオン
キング」札幌公演にパーカッション
生演奏で出演。

10.12 [土]

MARIMBA & GUITER

マリмбаとギターの競演 音楽の新たな魅力を発見

BEAUTIFUL SATURDAY



ギター
曾山 良一 ギタリスト・作曲家
1958年札幌生まれ。
20代に上京し、田辺エージェン
シーにてパレードシンガー倉橋ル
イ子のバンドリーダーとして全国
約800本のコンサート、テレビ番組
で活動。

10.27 Sun.

中岡&藤田デュオ with 平岡健一 スペシャルライブ



中岡 洋介

中学生の頃よりギターを始め、高校卒業後に上京し、AN Music Schoolにて音楽を学ぶ。現在は道内各地でボーカリストとのデュオやソロギターを中心にライブ活動中です。

藤田 実季子

学生時代からバンド活動を開始。CMソングのレコーディングシンガーを経て、ステージに。現在は道内各地のカフェ、パーティ会場などで、様々なジャンルを歌うシンガーとして、精力的にライブを行っている。

平岡 健一

北海道教育大学札幌校芸術文化課程を経て、1999年よりピアニスト、キーボード奏者として活動。バンド、ソロ、弾き語りなど多彩なスタイルでの演奏活動を行っている。

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
(月曜日を除く)
○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

27 十三夜
先負・六白金星



14 スポーツの日
友引・一白水星

○手芸教室
○タキannahのリズム寺子屋

ご昼食 抗疲労食材
桜姫鶏御膳

○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

21 あかりの日
先負・三碧木星

○手芸教室
○タキannahのリズム寺子屋

ご昼食 四季のめぐりあい
牛ステーキ御膳

○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

28 おだしの日
仏滅・五黄土星

○手芸教室
○タキannahのリズム寺子屋

ご昼食 味の決め手!!
おでん 鍋

○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

15 たすけあいの日
先負・九紫火星

○書道教室
○エコクラフト

ご昼食 真心を包む
オムライス

○タッキーのリズムサークル
○山形プロのピリヤード講座
○書道教室 ○ソフト粘土
○市丸ダンススクール
○ななちゃんの音楽セラピー

22 パラシュートの日
仏滅・二黒土星

○書道教室
○エコクラフト

ご昼食 街の洋食屋

○タッキーのリズムサークル
○山形プロのピリヤード講座
○書道教室
○ななちゃんの音楽セラピー

29 ホームビデオの日
大安・四緑木星

○書道教室
○エコクラフト

ご昼食 四季のめぐりあい
海鮮美彩御膳

○タッキーのリズムサークル
○山形プロのピリヤード講座
○書道教室
○ソフト粘土
○ななちゃんの音楽セラピー

16 辞書の日
仏滅・八白土星

○書道教室
○編み物 ○手芸
○エコクラフト

ご昼食 味の醍醐味
新そば御膳

○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

23 電信電話記念日
大安・一白水星

○書道教室
○編み物 ○手芸
○エコクラフト

ご昼食 釧路漁港直送

○サトリのタヒチ&ヨガ
○陶芸教室
○華道教室
○絵手紙教室

30 たまごかけ飯の日
赤口・三碧木星

○書道教室
○編み物 ○手芸
○エコクラフト

ご昼食 新米の季節
鯖の生姜煮

○サトリのタヒチ&ヨガ
○陶芸教室
○華道教室
○絵手紙教室

17 貯蓄の日
大安・七赤金星

○陶芸教室
○手芸教室
○ウクレレ教室

ご昼食 変わらぬ美味しさ
生姜焼き

○かなパラダンス
○健康ボクシング
○スタンドグラス ○絵画
○英会話 ○エコクラフト
○ななちゃんの音楽セラピー

24 トリコロール記念日
赤口・九紫火星

○陶芸教室
○手芸教室
○ウクレレ教室

ご昼食 味のトリコ
ミックスフライ

○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

31 ハロウィン
先勝・二黒土星

○陶芸教室
○手芸教室
○ウクレレ教室

ご昼食 ジャックオーランタン
豊穰御膳

○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

18 フラフープの日
赤口・六白金星

○陶芸教室 ○手芸教室
○書道教室
○パソコン教室

ご昼食 吹き寄せの季
紅葉ちらし寿司

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

25 リクエストの日
先勝・八白土星

○陶芸教室 ○手芸教室
○パソコン教室
○書道教室

ご昼食 秘伝のタレ
天 丼

○ジャズダンス教室
○山形プロのピリヤード講座
○書道 ○編み物
○ピアノ教室
○パソコン教室

26 柿の日
友引・七赤金星

○ちぎり絵

ご昼食 桃栗三年柿八年
秋野佳肴御膳

○ロッキー先生の音楽院
○陶芸教室
○卓球教室

19 海外旅行の日
先勝・五黄土星

○ちぎり絵

ご昼食 ジェットストリーム
誉 御膳

○ロッキー先生の音楽健康塾
○陶芸教室
○卓球教室

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。



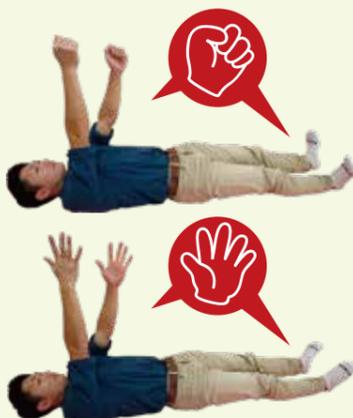
Let's Try!!

血流改善で
高血圧対策

朝の全身のばし グーパー体操

朝の血圧の上昇を防ぐには、血管のしなやかさを保つ必要があります。「ギュッと握ってパッと開く」グーパー体操をすることで、毛細血管が刺激され、収縮と弛緩が繰り返されます。

体のすみずみまでポンプ機能が働き、血流がよくなることで血管が若返り、血圧が安定していきます。



- 布団にあおむけになり、頭上に伸ばした両方の手をグーパーし、ゆっくりと繰り返します。
- 同時に足先を手前に引き、足首を手前に折り「グー」、足首を前に伸ばし「パー」をする足のグーパーを繰り返します。
- これを手足10回行います。手足の伸縮を繰り返すことで、血流改善効果が見込めます。

HAPPY HALLOWEEN

10月はハロウィン月間

10月1日(火)より、ダンシングエクササイズが、マイケル・ジャクソンのご存じ「スリラー」に。恒例の職員による仮装ほか、今年も盛りだくさんの内容でお楽しみいただけます。皆様のご参加をお待ちしています!