

2025年1月 初春月



年男女の皆様です



Modalità
ABITARE



2025 JANUARY

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

火

水

木

金

土

今月の写真

今年の干支は、巳(へび)です。脱皮をする蛇のイメージから「復活と再生」を意味します。また、「巳」を「実」にかけて「実を結ぶ」年とも言われています。
今年も元気に笑顔で日々過ごしていただきますよう職員一同努力いたします。



- 1月8日(水) 14時~15時
- アビターレシアタールーム
- 限定20名様

オンライン初詣
徳川家の菩提寺、東京都港区の増上寺を、オンラインで参拝しませんか？
健康や勝運を祈願して、良い一年をスタートしましょう！

4 新春
仏滅・一白水星
○ロッキー&玲子先生の音楽院

一陽来福
ご昼食 睦月御膳
○カラオケ友の会
○陶芸教室
○卓球教室

6 色の日
赤口・三碧木星

- タキナなのリズム寺子屋
- 手芸教室
- 英会話

ご昼食 初春
彩りちらし寿司御膳

- 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

7 七草の日
先勝・四緑木星

- 書道教室
- エコクラフト
- カラオケ

ご昼食 無病息災
七草海鮮鍋

- 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 ○カラオケ
- 市丸ダンススクール
- ななちゃんの音楽セラピー

8 勝負事の日
友引・五黄土星

- 書道教室
- 編み物 ○手芸
- エコクラフト

ご昼食 洋食ランチ

- サトリのタヒチ&ヨガ
- 絵手紙教室
- 華道教室
- 陶芸教室
- カラオケ

9 とんちの日
先負・六白金星

- 陶芸教室
- 手芸教室
- ウクレレ教室

ご昼食 旬菜御膳

- 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

10 明太子の日
仏滅・七赤金星

- 陶芸教室 ○手芸教室
- パソコン教室
- 書道教室

ご昼食 パラエティーにとんだ
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

11 鏡開き
大安・八白土星

- ちぎり絵



この度、アビターレに着任いたします
森谷大栄と申します。地域に根差した施設になれるようご利用者さまや職員と共に歩んでいきたいと思っております。
今後とも何卒よろしくお願いたします。
本年が皆さまにとりまして、穏やかに
健やかな一年となりますようご祈念申し上げます。



施設長新年挨拶

施設長 森谷 大栄



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月11日[土]
義 YOSHIKI 貴
ミニコンサート

1978年小樽市生まれ。第47回江差追分全国大会日本一、第5回北海道全国大会日本一など、名だたる民謡の全国大会において日本一に輝く。2016年、全国CDデビュー。

ゲスト/安藤泰千代



BEAUTIFUL SATURDAY

1.26 [日]

津軽三味線
忍 弥 (NIYA)

忍弥スペシャルライブ

ゲスト
紀伊なつみ

日	月	火	水	木	金	土
<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 (月曜日を除く) ○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>13 ピース記念日 先勝・一白水星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○タキannahのリズム寺子屋 ○手芸教室 <p>ご昼食 美味しさ"V" 天婦羅御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 タロとジロの日 友引・二黒土星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○書道教室 ○エコクラフト ○カラオケ <p>ご昼食 愛を紡ぐ オムライス</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 ○カラオケ 	<p>15 小正月 先負・三碧木星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○書道教室 ○編み物 ○手芸 ○エコクラフト <p>ご昼食 海老 七福神御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○サトリのタヒチ&ヨガ ○華道教室 ○カラオケ ○陶芸教室 ○絵手紙教室 ○フラワーアレンジメント 	<p>16 団炉裏の日 仏滅・四緑木星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室 <p>ご昼食 あったか 小春日和御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○かなパラダンス ○健康ボクシング ○スタンドグラス ○絵画 ○エコクラフト ○ななちゃんの音楽セラピー 	<p>17 千切り大根の日 大安・五黄土星</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 <p>ご昼食 味の匠</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 	<p>18 ホタテの日 赤口・六白金星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ちぎり絵 <p>ご昼食 美味いっしょ!! 北の海鮮陶板焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ロッキー先生の音楽健康塾 ○陶芸教室 ○卓球教室
<p>ご昼食の料金について</p> <p>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>20 海外団体旅行の日 友引・八白土星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○タキannahのリズム寺子屋 ○手芸教室 <p>ご昼食 愛を紡ぐ 海老天とじ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○音楽倶楽部 ○パステル教室 ○華道教室 ○英会話 ○フラダンス教室 ○パソコン教室 	<p>21 料理番組の日 先負・九紫火星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○書道教室 ○エコクラフト ○カラオケ <p>ご昼食 北海味覚御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 ○カラオケ ○市丸ダンススクール ○ソフ粘土 ○ななちゃんの音楽セラピー 	<p>22 ジャズの日 仏滅・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 <p>ご昼食 お造り御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○サトリのタヒチ&ヨガ ○陶芸教室 ○華道教室 ○絵手紙教室 ○カラオケ 	<p>23 ワンツースリーの日 大安・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 <p>ご昼食 美彩御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 ゴールドラッシュの日 赤口・三碧木星</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 <p>ご昼食 ニューイヤーのおもてなし 牛ステーキ御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 	<p>25 日本最低気温の日 先勝・四緑木星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ちぎり絵 <p>ご昼食 北の幸会席</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ロッキー先生の音楽院 ○陶芸教室 ○卓球教室
<p>26 コラーゲンの日 友引・五黄土星</p> <p>ご昼食 忍弥 スペシャルライブ</p>	<p>27 プロポーズの日 先負・六白金星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○タキannahのリズム寺子屋 ○手芸教室 <p>ご昼食 びっくりドンキー プレミアムランチ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 米の日 仏滅・七赤金星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○書道教室 ○エコクラフト ○カラオケ <p>ご昼食 変わらぬ美味しさを</p> <ul style="list-style-type: none"> ○タッキーのリズムサークル ○山形プロのピリヤード講座 ○ソフト粘土 ○書道教室 ○カラオケ ○ななちゃんの音楽セラピー 	<p>29 タウン情報の日 先勝・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 <p>ご昼食 海の幸山の幸 味覚満喫御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○サトリのタヒチ&ヨガ ○陶芸教室 ○華道教室 ○絵手紙教室 ○カラオケ 	<p>30 3分間電話の日 友引・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 <p>ご昼食 今年も出番です 修ちゃんカレー</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 愛妻家の日 先負・一白水星</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 <p>ご昼食 料理長から愛を込めて</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 	<p>間隔をあけて</p> <p>手洗い・消毒</p> <p>マスクの着用</p> <p>マナーを守って楽しくご利用を 感染予防対策のお願い</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。

ランチ外出ツアー

北海道の食材や旬の味覚をふんだんに盛り込んだ料理を一緒にランチで楽しんでみませんか?

- 実施日:1月21日(火)
- 定員:10名

※参加希望の方は職員までお申し付けください。
※希望者が多数の場合は抽選となります。
※金額等につきましては後日お知らせいたします。

和食処 円 (TSUBURA)
札幌市中央区大通西27丁目2-1

