

2025年5月 早苗月



タキなのリズム寺子屋にて



Modalità
ABITARE



2025 MAY

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

5 端午の節句
大安・五黄土星

○手芸教室

ご昼食 日本の五節句
端午の節句御膳

- 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

6 コロッケの日
赤口・六白金星

- 書道教室
- エコクラフト
- カラオケ

ご昼食 美味しい
街の洋食屋

- 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
- カラオケ
- ななちゃんの音楽セラピー

7 博士の日
先勝・七赤金星

- 書道教室
- 編み物 ○手芸
- エコクラフト

ご昼食 旨味発見
浜 益 漁 港

- サトリのタヒチ&ヨガ
- 絵手紙教室
- カラオケ ○華道教室
- 陶芸教室
- フラワーアレンジメント

8 ゴーヤの日
友引・八白土星

- 陶芸教室
- 手芸教室
- ウクレレ教室

ご昼食 ハイカラな味
オムライス

- ななちゃんの音楽セラピー
- 健康ボクシング
- エコクラフト
- 絵画教室

9 アイスcreamの日
先負・九紫火星

- 陶芸教室 ○手芸教室
- パソコン教室
- 書道教室

ご昼食 ところける
チーズハンバーグ

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

10 リプトンの日
仏滅・一白水星

○ちぎり絵



札幌日本大学高等学校吹奏楽部

School Band Concert

演奏

札幌日本大学高等学校
吹奏楽部

「一体感」がスローガンの札幌日大高校吹奏楽部。吹奏楽コンクール全国大会に8回出場など各種コンクールで実績を積み上げています。また、コンクールのみならず、年1回の定期演奏会や春のコンサートのほか、地域に根差したバンドを目指して、地元のお祭りやイベントにも積極的に参加をしています。

大迫力の吹奏楽を心ゆくまでご堪能ください。

5月25日[日]

ABITARE SPECIAL JAZZ CONCERT



須山 恭一

神奈川県鎌倉市出身。東京時代にはサザンオールスターズの武道館ライブや、上田正樹のコンサートで演奏し、7年間「矢沢永吉」の専属バックバンドを務める。



金野 俊秀

エレクトリックベースとコントラバスの両方を扱うマルチプレイヤーとして、幅広いシーンでの演奏活動を続け、全道各地で年間300本以上のステージをこなす。



クミコ カーロ

全ての聴衆を包み込んでしまう唯一無二の声質と、自由自在に操るピアノ、愛に満ちたMCで、全国各地で好評を得ている。

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

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

12

看護の日
赤口・三碧木星

○タキナなのリズム寺子屋
○手芸教室
○英会話教室

ご昼食 愛たっぷり
鯖の味噌煮

○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

13

愛犬の日
先勝・四緑木星

○書道教室
○エコクラフト
○カラオケ

ご昼食 味の散歩
札幌四季御膳

○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 ○ソフト粘土
○カラオケ
○ななちゃんの音楽セラピー

14

温度計の日
友引・五黄土星

○書道教室
○編み物 ○手芸
○エコクラフト

ご昼食 お楽しみ御膳

○サトリのタヒチ&ヨガ
○絵手紙教室
○カラオケ
○華道教室
○陶芸教室

15

ヨーグルトの日
先負・六白金星

○陶芸教室
○手芸教室
○ウクレレ教室

ご昼食 カルシウムたっぷり
美彩御膳

○ななちゃんの音楽セラピー
○健康ボクシング
○スタンドグラス
○絵画教室
○エコクラフト

16

旅の日
仏滅・七赤金星

○陶芸教室 ○手芸教室
○書道教室
○パソコン教室

ご昼食 愛を込めて
修ちゃんカレー

○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

17

お茶づけの日
大安・八白土星

○ちぎり絵

ご昼食 新茶の季節
春麗御膳

○ロッキー先生の音楽健康塾
○陶芸教室
○卓球教室
○カラオケ

19

ボクシングの日
先勝・一白水星

○タキナなのリズム寺子屋
○手芸教室
○ランチツアー

ご昼食 お肉でファイト
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

20

森の日
友引・二黒土星

○書道教室
○エコクラフト
○カラオケ

ご昼食 オホーツクの陽光
海鮮グリル

○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 ○カラオケ
○ななちゃんの音楽セラピー

21

小学校開校の日
先負・三碧木星

○書道教室
○編み物 ○手芸
○エコクラフト

ご昼食 スタミナをチャージ
豚の生姜焼

○サトリのタヒチ&ヨガ
○華道教室 ○陶芸教室
○絵手紙教室 ○カラオケ
○フラワーアレンジメント

22

サイクリングの日
仏滅・四緑木星

○陶芸教室
○手芸教室
○ウクレレ教室

ご昼食 天婦羅御膳

○ななちゃんの音楽セラピー
○健康ボクシング
○エコクラフト
○絵画教室

23

ラブ・レターの日
大安・五黄土星

○陶芸教室 ○手芸教室
○パソコン教室
○書道教室

ご昼食 讃岐御膳

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

24

伊達巻の日
赤口・六白金星

○ちぎり絵

ご昼食 百花繚乱
五目ちらし寿司

○ロッキー先生の音楽院
○陶芸教室
○卓球教室
○カラオケ

25

先勝・七赤金星



26

ラッキーゾーンの日
友引・八白土星

○タキナなのリズム寺子屋
○手芸教室
○英会話教室

ご昼食 心の味
丼の王道

○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

27

百人一首の日
大安・九紫火星

○書道教室
○エコクラフト
○カラオケ

ご昼食 四季を詠む「鯉」
おもてなし御膳

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

28

花火の日
赤口・一白水星

○書道教室
○編み物 ○手芸
○エコクラフト

ご昼食 お腹にひびく
かやく御膳

○サトリのタヒチ&ヨガ
○陶芸教室
○カラオケ
○華道教室
○絵手紙教室

29

エベレスト登頂記念日
先勝・二黒土星

○陶芸教室
○手芸教室
○ウクレレ教室

ご昼食 美彩御膳

○ななちゃんの音楽セラピー
○健康ボクシング
○エコクラフト
○絵画教室

30

女子将棋の日
友引・三碧木星

○陶芸教室 ○手芸教室
○書道教室
○パソコン教室

ご昼食 うまさの王手!
味覚満喫御膳

○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

31

郵政省設置記念日
先負・四緑木星

ご昼食 まごころお届け
北海道四季御膳

○陶芸教室
○卓球教室
○カラオケ

Let's Try!!

握力と集中力を高める

新聞紙エクササイズ



① 新聞を1枚用意して広げる。



② 背筋を伸ばし肩の高さまで上げ小さく丸めていく。



③ 2〜3分かけ、手指を使って小さく丸めていく。
④ 手のひらに収まる大きさになったらぎゅっと握りしめて10数える。

握力だけではなく、手全体をコントロールすることから様々な神経回路を使うことにもなり、集中力も高まります。

ランチツアー

5月19日
(月)



サーモンファクトリー石狩
2F オールドリバー

※詳細につきましては職員までお申し付けください。

アビターレの新しい相談員

アビターレに新しい相談員が増えました!これから皆様の生活をサポートしてまいります。宜しくお願いします!



左から
村中達哉相談員
阿部梢相談員
高橋健介相談員