



涼を求めて中庭へ



Aizenkai GROUP

Modalità  
ABITARE



2025 AUGUST

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

### ◎涼を求めて中庭へ

暑さも厳しくなってきましたね。さて、今月はアビターレ三大行事「納涼祭」がございます。たくさんのご参加お待ちしております。追伸・かき氷が身に沁みわたります。



## 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。



4

ゆかたの日  
仏滅・四緑木星

- タキななのリズム寺子屋
- 手芸教室
- 英会話教室

ご昼食 夏の風物詩  
涼風御膳

- 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

5

世界ビールデー  
大安・三碧木星

- 書道教室
- エコクラフト
- カラオケ

ご昼食 美味しい!  
中華ランチ

- 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 ○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

6

ハムの日  
赤口・二黒土星

- 書道教室
- 編み物 ○手芸
- エコクラフト

ご昼食 北海道ファイターズ  
夏の恵み御膳

- 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
- フラワーアレンジメント

7

七夕の日  
先勝・一白水星

- 陶芸教室
- 手芸教室
- ウクレレ教室

ご昼食 煙さの  
七夕御膳

- 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
- エコクラフト
- 絵画教室

8

笑いの日  
友引・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 お楽しみ御膳

- 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

9

野球の日  
先負・八白土星

- ちぎり絵

ご昼食 味自慢  
カツ丼

- 陶芸教室
- 卓球教室
- カラオケ

## Let's Try!!

寝ながらできる

## 筋力トレーニング

貝殻運動で股関節の安定性アップ!!

- ① 両膝を曲げて横向きになります。
- ② かかとをつけたまま、1秒~4秒で足を開き、5秒~8秒で足を閉じます。(呼吸を止めないように気をつけましょう。)
- ③ 左右5回程度からスタートし、慣れてきたら回数を増やしましょう。



## 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ご一緒にランチで楽しんでみませんか?

- 実施日:8月23日(土)
- 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



8月10日  
[日]

# アビターレIBON

屋台ゲーム(射的・輪投げ・移動式バスケット)・カラオケ・ロシアンたこ焼き

食べ飲み放題(フライドポテト・揚げたこ焼き・焼き鳥・焼きそば・ノンアルコールビール等)

お神輿・盆踊り・職員による早食い競争

近づくお盆を一足お先に

日

10 健康ハートの日  
仏滅・七赤金星



月

11 山の日  
大安・六白金星

○手芸教室  
豊富な山のミネラル  
山海御膳  
○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

火

12 君が代記念日  
赤口・五黄土星

○書道教室  
○エコクラフト  
○カラオケ  
日本の四季  
海鮮陶板焼  
○タッキーのリズムサークル  
○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

水

13 函館夜景の日  
先勝・四緑木星

○書道教室  
○編み物教室  
○手芸教室  
十勝  
美彩井  
○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

木

14 特許の日  
友引・三碧木星

○陶芸教室  
○手芸教室  
○ウクレレ教室  
彩り冷麦  
○ななちゃんの音楽セラピー  
○絵画教室

金

15 水天の緑日  
先負・二黒土星

○陶芸教室 ○手芸教室  
○書道教室  
○パソコン教室  
こだわりの天麩羅  
清流御膳  
○DJトニーのステップ講座  
○書道教室  
○編み物教室  
○パソコン教室

土

16 女子大生の日  
仏滅・一白水星

道産桜姫鶏  
花舞御膳  
○ロッキー先生の音楽健康塾  
○陶芸教室  
○卓球教室  
○カラオケ

## 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

18 米の日  
赤口・八白土星

○タキナなのリズム寺子屋  
○手芸教室  
○英会話教室  
逸品「ゆめびりか」  
ちらし寿司  
○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

19 俳句の日  
先勝・七赤金星

○書道教室  
○エコクラフト  
○カラオケ  
匠の技と味  
○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 ○カラオケ ○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

20 NHK創立記念日  
友引・六白金星

○書道教室  
○編み物 ○手芸  
○エコクラフト  
今日の料理から  
鯖の味噌煮  
○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

21 パーフェクトの日  
先負・五黄土星

○陶芸教室  
○手芸教室  
○ウクレレ教室  
イチオシ!!  
夏の焼き八寸  
○ななちゃんの音楽セラピー  
○健康ボクシング  
○ステンドグラス  
○エコクラフト  
○絵画教室

22 チンチン電車の日  
仏滅・四緑木星

○陶芸教室 ○手芸教室  
○パソコン教室  
○書道教室  
街巡り  
ジンギスカン御膳  
○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

23 ウクレレの日  
先勝・三碧木星

○ちぎり絵  
ランチ外出ツアー  
トロピカルな  
オムライス  
○ロッキー先生の音楽院  
○陶芸教室  
○卓球教室  
○カラオケ

## 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

25 カキ氷の日  
先負・一白水星

○タキナなのリズム寺子屋  
○手芸教室  
花氷そば点心膳  
○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

26 ユースホステルの日  
仏滅・九紫火星

○書道教室  
○エコクラフト  
○カラオケ  
絆が広がる  
残夏の膳  
○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 ○カラオケ ○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

27 男はつらいよの日  
大安・八白土星

○書道教室  
○編み物 ○手芸  
○エコクラフト  
味覚満喫御膳  
○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

28 バイオリンの日  
赤口・七赤金星

○陶芸教室  
○手芸教室  
○ウクレレ教室  
奏でる美味しさ  
修ちゃんカレー  
○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

29 焼肉の日  
先勝・六白金星

○陶芸教室 ○手芸教室  
○パソコン教室  
○書道教室  
ミックスグリル  
○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

30 ハッピーサンシャインデー  
友引・五黄土星



BEAUTIFUL SATURDAY

8月30日[土]

夏の終わりのボサノバ

歌謡曲をボサノバでアレンジ



### ● ボーカル/児玉しほ

札幌出身。2001年ボサノバユニット“Miss Ferry”に参加。主に地元札幌を中心に活躍するボサノバシンガー。現在、多数のユニットに参加 2003年11月より飛澤良一とボサノバユニットを結成。伸びやかでふんわりとした歌声は、ブラジルのリズムに心地よくマッチする。

### ● ギター・ウクレレ/飛澤良一

1968年札幌出身。18歳で上京。宮の上貴昭氏に師事、ジャズを学ぶ。その後、ボサノバに影響を受け、ブラジル音楽を中心に活動。その後、南半球へ渡り数々のセッションに参加。ニュージーランドではサクソプレーヤー、Cris White、オーストラリアではベーシスト、Mickel Boldryらと共演、ブラジル、リオデジャネイロではボーカリスト、ClarenceとTV出演も果たす。