

2025年9月 涼秋



「元氣な毎日を、カラダの中から」

トレーニングジムにて



Modalità
ABITARE



2025 SEPTEMBER

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
1 白露の長月 仏滅・三碧木星 ○手芸教室 ○タキannahのリズム寺子屋 ○英会話教室 ご昼食 長月御膳 ○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	2 宝くじの日 大安・二黒土星 ○書道教室 ○エコクラフト ○カラオケ ご昼食 夢旬菜御膳 ○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 ○カラオケ ○市丸ダンススクール ○annahの音楽セラピー	3 ホームラン記念日 赤口・一白水星 ○書道教室 ○編み物 ○手芸 ○エコクラフト ご昼食 讃岐御膳 ○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 ○カラオケ	4 クラシック音楽の日 先勝・九紫火星 ○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室 ご昼食 四季グルメ響御膳 ○annah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	5 国民栄誉賞の日 友引・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 羅臼産鰯ほっけ匠・誉御膳 ○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	6 黒酢の日 先負・七赤金星 ○ロッキー&玲子先生の音楽院 ○ちぎり絵 ご昼食 CHIBIKKO PRESLEY
8 ハヤシライスの日 大安・五黄土星 ○手芸教室 ○タキannahのリズム寺子屋 ご昼食 スペシャルなハヤシライス ○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	9 重陽の節句 赤口・四緑木星 ○書道教室 ○エコクラフト ○カラオケ ご昼食 日本の五節句菊の節句御膳 ○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 ○カラオケ ○市丸ダンススクール ○annahの音楽セラピー	10 にがりの日 先勝・三碧木星 ○書道教室 ○編み物 ○手芸 ○エコクラフト ご昼食 夏を惜しむ忘れ扇御膳 ○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	11 公衆電話の日 友引・二黒土星 ○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室 ご昼食 初秋の便り札幌御膳 ○annahの音楽セラピー ○健康ボクシング ○エコクラフト ○絵画教室	12 マラソンの日 先負・一白水星 ○陶芸教室 ○手芸教室 ○パソコン教室 ○書道教室 ご昼食 身体にパワーを! かつ膳 ○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	13 一汁三菜の日 仏滅・九紫火星 ○ちぎり絵 ご昼食 味覚満喫御膳 ○カラオケ友の会 ○陶芸教室 ○卓球教室

9/6 SAT. BEAUTIFUL SATURDAY

CHIBIKKO PRESLEY

Elvis Keito Band

バンド4名によるジャズのスタンダードナンバーとエルビスの名曲の数々をお楽しみください。



ちびっこプレスリー
前川 諒朋

敬老祭

九月十四日(日)

英和に満ち溢れた皆様の
豊かなご経験に敬意を表するとともに
これからもご健健で
お過ごし頂きますよう
心より願いますとともに、
ご幸寿をお祝い申し上げます。



クミコ カーロ・三好 淑・浅井良子の3名による
美しい音楽でお祝いします。

日	月	火	水	木	金	土
14 競馬の日 大安・八白土星 	15 敬老の日 赤口・七赤金星 ○手芸教室 ○英会話教室 ご昼食 いきいきと若々しく! 笑福祝御膳 ○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	16 競馬の日 先勝・六白金星 ○書道教室 ○エコクラフト ○カラオケ ご昼食 秋 麗 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 ○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	17 イタリア料理の日 友引・五黄土星 ○書道教室 ○編み物 ○手芸 ○エコクラフト ご昼食 トマトとオリーブの香り イタリアンランチ ○サトリのタヒチ&ヨガ ○華道教室 ○陶芸教室 ○カラオケ ○絵手紙教室 ○フラワーアレンジメント	18 かいわれ大根の日 先負・四緑木星 ○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室 ご昼食 すき焼き御膳 ○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	19 苗字の日 仏滅・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 味のルーツ 北海道グルメ御膳 ○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	20 お手玉の日 大安・二黒土星 ○ちぎり絵 ご昼食 洋食屋 オムライス ○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	22 鷹・チル・ソ・アッ・チー 友引・九紫火星 ○手芸教室 ○タキななのリズム寺子屋 ご昼食 若鶏の生姜焼 ○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	23 秋分の日 先負・八白土星 ○書道教室 ○エコクラフト ○カラオケ ご昼食 魚介の香草焼き 味覚満喫御膳 ○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	24 暁の日 仏滅・七赤金星 ○書道教室 ○編み物 ○手芸 ○エコクラフト ご昼食 オーホツクの陽光 美 彩 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	25 カレーの日 大安・六白金星 ○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室 ご昼食 修ちゃんスペシャルカレー ○健康ボクシング ○エコクラフト ○絵画教室	26 ワープロの日 赤口・五黄土星 ○陶芸教室 ○手芸教室 ○パソコン ○書道 ○庄坊番屋ツアー ご昼食 秋の旬菜膳 ○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	27 世界観光の日 先勝・四緑木星 ○ちぎり絵 ご昼食 彩りフレンチランチ ○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	29 洋菓子の日 先負・二黒土星 ○手芸教室 ○タキななのリズム寺子屋 ご昼食 匠の技 天婦羅御膳 ○音楽倶楽部 ○パステル教室 ○フラダンス教室 ○華道教室 ○パソコン教室	30 くるみの日 仏滅・一白水星 ○書道教室 ○エコクラフト ○カラオケ ご昼食 秋のふるさと膳 ○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 ○市丸ダンススクール ○カラオケ	9月26日(金) 待ちに待った小樽の名店 庄坊番屋ツアー  写真はイメージになります。 詳細は職員までお尋ねください。			行ってきました! / 幌見ラベンダー ドライブツアー  7月15日(火)、ご利用者様7名とご一緒に、幌見峠ラベンダー園に行ってきました。 当日は、あいにくの小雨ではありましたが満開のラベンダーを楽しんできました!

RE:Start! できることを増やそう!
がんばるあなたを応援します!

今年の春先までは車椅子生活が中心でしたが、杖歩きの練習を始めてから麻痺側の足に力が入ってくるようになり、今では館内の移動でも付き添いで杖歩きができるようになりました。
やはり自分の足で歩けることは楽しいです。
「コツコツと」「気付いた時に」の練習を積み重ねることを念頭に、これからも頑張っていきたいです。



つまづかない
足の出し方を
練習!

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。

