

2025年10月 初霜月



「実り多き毎日を応援します」

アネックスビリヤードルーム



Modalità
ABITARE

10

2025 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	火	水	木	金	土					
今月の写真 アネックス ビリヤードルームにて 今までやったことのないものや、昔ちよつとだけやっていたもの、またアビターレに来て始めてみませんか？秋は何かを始めるのにピッタリな季節と言われています。 一緒にチャレンジしましょう！	1 秋風の神無月 大安・九紫火星 ○書道教室 ○編み物 ○手芸 ○エコクラフト 神無月御膳 ○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	2 豆腐の日 赤口・八白土星 ○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室 大豆のパワー 初霜御膳 ○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	3 登山の日 先勝・七赤金星 ○陶芸教室 ○手芸教室 ○パソコン教室 ○書道教室 紅葉を巡る秋 吹き寄せ天麩羅御膳 ○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	4 陶器の日 友引・六白金星 ○ロッキー&玲子先生の音楽院 ○ちぎり絵 厚真御膳 ○カラオケ友の会 ○陶芸教室 ○卓球教室	6 十五夜 仏滅・四緑木星 ○タキナなのリズム寺子屋 ○手芸教室 ○英会話教室 味のハーモニー 美彩御膳 ○音楽倶楽部 ○パステル教室 ○華道教室 ○パソコン教室	7 ミステリー記念日 大安・三碧木星 ○書道教室 ○エコクラフト ○カラオケ 旬魚 秋鮭のホイル焼き ○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 ○ななちゃんの音楽セラピー ○市丸ダンススクール	8 骨と関節の日 赤口・二黒土星 ○書道教室 ○編み物 ○手芸 ○エコクラフト カルシウム&コラーゲンチャージ 楊貴妃御膳 ○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	9 道具の日 先勝・一白水星 ○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室 匠の技法 柳川鍋 ○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	10 まぐろの日 友引・九紫火星 ○陶芸教室 ○手芸教室 ○パソコン教室 ○書道教室 草紅葉点心御膳 ○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	11 ウィンクの日 先負・八白土星 ○ちぎり絵 シンガ ヒロミコンサート



シンガ ヒロミ

ギタリストの高田富世氏と出会い、これまでの演歌・歌謡曲から幅を広げシャンソン・民族音楽のフアドなどの新境地を見いだす。2010年にハーフアルバム「meditation」で念願のCDデビュー。

ピアノ
平岡 健一



10/26
Sun.



瀧村 正樹 … パーカッション

中居 千里 … マリンバ

永岡 涼子 … マリンバ

Paca Paca Three

パカ パカ スリー



おなじみ「トイ楽団」から派生し誕生した
楽しいパーカッションとマリンバのバンド
「Paca Paca Three」をお楽しみください。

日

月

火

水

木

金

土

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

13

スポーツの日
大安・六白金星

○タキななのリズム寺子屋
○手芸教室

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

14

鉄道記念日
赤口・五黄土星

○書道教室
○エコクラフト
○カラオケ

ご昼食 味しさを運ぶ
四季弁当御膳

○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
○ななちゃんの音楽セラピー

15

たすけあいの日
先勝・四緑木星

○書道教室
○編み物 ○手芸
○エコクラフト

ご昼食 真心を包む
オムライス

○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

16

辞書の日
友引・三碧木星

○陶芸教室
○手芸教室
○ウクレレ教室

ご昼食 味の醍醐味
新そば御膳

○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

17

貯蓄の日
先負・二黒土星

○陶芸教室 ○手芸教室
○書道教室
○パソコン教室

ご昼食 変わらぬ美味しさ
生姜焼き

○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

18

フラフープの日
仏滅・一白水星

○ちぎり絵

ご昼食 秘伝のタレ
天 丼

○ロッキー先生の音楽健康塾
○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

20

頭髪の日
赤口・八白土星

○タキななのリズム寺子屋
○手芸教室
○英会話教室

ご昼食 街の洋食屋

○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・七赤金星

○書道教室
○エコクラフト
○カラオケ

ご昼食 四季のめぐりあい
牛ステーキ御膳

○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
○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

22

パラシュートの日
仏滅・六白金星

○書道教室
○編み物 ○手芸
○エコクラフト

ご昼食 viva! ビバ!
修ちゃんカレー

○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

23

電信電話記念日
大安・五黄土星

○陶芸教室
○手芸教室
○ウクレレ教室

ご昼食 釧路漁港直送

○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

24

トリコロール記念日
赤口・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 味のとりこ
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 ○編み物
○ピアノ教室
○パソコン教室

25

リクエストの日
先勝・三碧木星

○ちぎり絵

ご昼食 吹き寄せの季
紅葉ちらし寿司

○ロッキー先生の音楽院
○陶芸教室
○卓球教室
○カラオケ

26

柿の日
友引・二黒土星



27

読書の日
先負・一白水星

○タキななのリズム寺子屋
○手芸教室

ご昼食 旬の味
味覚満喫御膳

○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・九紫火星

○書道教室
○エコクラフト
○カラオケ

ご昼食 イタリアンランチ

○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 ○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

29

ホームビデオの日
大安・八白土星

○書道教室
○編み物 ○手芸
○エコクラフト

ご昼食 四季のめぐり違い
海鮮美彩御膳

○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

30

たまごかけご飯の日
赤口・七赤金星

○陶芸教室
○手芸教室
○ウクレレ教室

ご昼食 味の決め手!!
おでん 鍋

○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

31

ハロウィン
先勝・六白金星

○陶芸教室 ○手芸教室
○パソコン教室
○書道教室

ご昼食 ジャックオーランタン
豊穣御膳

○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



アビターレの Instagram

アビターレの日常の様子
を「Instagram」で
ご覧いただけます。
スマホからはQRコードで
アクセスいただけます。



ランチ外出ツアーを 楽しんできました。

8月23日(土)、10名の皆様と和食処「円(TSUBURA)」
に行ってきました。
「美味しかったので今度は家族で来店するよ!」と
ご利用者様の声もありましたので、またいつか、ご一緒
したいと思います。

皆様のご希望も是非お聞かせください。



紅葉ツアーを 今年も一緒に。

今年、紅葉の見頃は
平年よりも約1週間遅いため
紅葉の進み具合を見て
後日日程をお知らせします。

参加費 500円

詳細は職員までお尋ねください。

