



2025年11月
雪見月

小樽祝津パノラマ展望台にて



Modalità
ABITARE

11

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

月

火

水

木

金

土

今月の写真
小樽祝津パノラマ展望台にて
外出ツアーで小樽まで行ってきました。老舗の庄坊番屋の海鮮生ちらしを食べてきました。
天気も良く秋晴れ
で思い出の写真と
なりました。



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。



動画でのアップロードも
ございます。

1

陶器の日
友引・五黄土星

○ロッキー&玲子先生の音楽院
○ちぎり絵

ご昼食 霜月御膳

○カラオケ友の会
○陶芸教室
○卓球教室

3

十五夜
仏滅・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 日本の食文化
菊華御膳

○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

4

ミステリー記念日
大安・二黒土星

○書道教室
○エコクラフト
○カラオケ

ご昼食 「愛」は地球を救う!!
まーるいオムライス

○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

5

骨と関節の日
赤口・一白水星

○書道教室
○編み物 ○手芸
○エコクラフト

ご昼食 海と大地のマリアージュ
陶板焼御膳

○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

6

道具の日
先勝・九紫火星

○陶芸教室
○手芸教室
○ウクレレ教室

ご昼食 北海味覚御膳

○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
○絵画教室
○エコクラフト

7

まぐろの日
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 アツッ! アツッ!!
寄せ鍋御膳

○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

8

ウインクの日
先負・七赤金星

○ちぎり絵



BEAUTIFUL SATURDAY
高橋 智美
WITH 折原 寿一

11 / 8 Sat.

BEAUTIFUL SATURDAY

ヴォーカル

高橋 智美

JAZZ & POPSコーラスグループ『HONEY VEE』の
初代メンバーとしてヴォーカリストとしての
キャリアをスタート

様々なステージ・イベントに出演
ジャンル、国境を問わない唯一無二の深く印象的な歌声
そのファンはミュージシャンにも多い

WITH

折原 寿一 ギター

北大ジャズ研究会出身のプロギタリスト
国内外屈指のミュージシャンとの共演など
精力的に演奏活動を展開中

中陳寿枝
《ヴォーカル(ソプラノ)》

手島慶子
《パーカッション》

日小田直美
《ピアノ》

片庭 佳奈子
《ピアノ》

木幡周子
《ヴォーカル(ソプラノ)》

リアージュ Liarju コンサート

11月23日(日)

ヴォーカル2人、ピアノ2人、パーカッション1人による、全国的にも珍しい女性音楽グループ「Liarju」。北海道の自然や動植物の躍動感・美しさを、音楽を通して伝えることを目指し活動中。オリジナルソングのほか、オペラやミュージカル、映画音楽、懐メロなどジャンルを越えた音楽をお楽しみください。



買って応援!

当日、Liarjuのオリジナルファーストアルバム「happy」(CD、2,000円)クリアファイル(350円)を販売します。

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

10

スポーツの日
大安・五黄土星

○タキannahのリズム寺子屋
○手芸教室

ご昼食 衣が勝負
ミックスフライ

○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

11

鉄道記念日
赤口・四緑木星

○書道教室
○エコクラフト
○カラオケ

ご昼食 「心」と「手」のぬくもり
ハートフル愛全御膳

○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

12

たすけあいの日
先勝・三碧木星

○書道教室
○編み物 ○手芸
○エコクラフト

ご昼食 京都木の葉弁当会席

○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

13

辞書の日
友引・二黒土星

○陶芸教室
○手芸教室
○ウクレレ教室

ご昼食 旬菜の天麩羅
おもてなし御膳

○健康ボクシング
○エコクラフト
○絵画教室

14

貯蓄の日
先負・一白水星

○陶芸教室 ○手芸教室
○書道教室
○パソコン教室

ご昼食 美・Bプラス
知床地鶏

○シミュレーションゴルフツアー
○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 ○パソコン

15

フラフープの日
仏滅・九紫火星

○ちぎり絵

ご昼食 世界文化遺産「出汁」
花明り御膳

○ロッキー先生の音楽健康塾
○陶芸教室
○卓球教室
○カラオケ

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

17

頭髪の日
赤口・七赤金星

○タキannahのリズム寺子屋
○手芸教室
○英会話教室

ご昼食 北のソウルフード
ジンギスカン

○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

18

あかりの日
先勝・六白金星

○書道教室
○エコクラフト
○カラオケ

ご昼食 収穫の時
錦繡の膳

○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

19

パラシュートの日
友引・五黄土星

○書道教室
○編み物 ○手芸
○エコクラフト

ご昼食 十勝豚丼

○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

20

電信電話記念日
仏滅・四緑木星

○陶芸教室
○手芸教室
○ウクレレ教室

ご昼食 VIVA!
イタリアンランチ

○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

21

トリコロール記念日
大安・三碧木星

○陶芸教室 ○手芸教室
○パソコン教室
○書道教室

ご昼食 匠・十八番
焼物八寸御膳

○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

22

リクエストの日
赤口・二黒土星

○ちぎり絵

ご昼食 愛ちゃん・全ちゃん
豊穰御膳

○ロッキー先生の音楽院
○陶芸教室
○卓球教室
○カラオケ

23

柿の日
先勝・一白水星



24

読書の日
友引・九紫火星

○タキannahのリズム寺子屋
○手芸教室

ご昼食 海老天そば会席

○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

25

おだしの日
先負・八白土星

○書道教室
○エコクラフト
○カラオケ

ご昼食 ふっくらジューシー
洋食屋

○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

26

ホームビデオの日
仏滅・七赤金星

○書道教室
○編み物 ○手芸
○エコクラフト

ご昼食 脂のつた
鯖の味噌煮

○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

27

たまごかけご飯の日
大安・六白金星

○陶芸教室
○手芸教室
○ウクレレ教室

ご昼食 その道のスペシャリスト
錦御膳

○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

28

ハロウィン
赤口・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 シーフード
修ちゃんカレー

○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

29

リクエストの日
先勝・四緑木星

○オトモさんのスペシャルゲート

ご昼食 ヒレカツ卵とじ膳

○陶芸教室
○卓球教室
○カラオケ

Let's Try!!

筋トレの王様 スクワット

事前に必ず椅子を
用意してから行いましょう!

目安

連続でできる回数
2~3セット



足幅は
肩幅よりも広く



ひざはつま先より
前に出ない



お尻が椅子に
つかつかない所で
膝を伸ばす

外出ツアー

シミュレーションゴルフツアー

暖かい室内で和気藹々と楽しみましょう。

11月14日(金)



THE EAGLE GOLF / 札幌市中央区南7条西10丁目
詳細は職員までお尋ねください。