

2026年3月 雛月



ななちゃんの音楽セラピーにて



Aizenkai GROUP

Modalità
ABITARE



2026 MARCH

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
<p>2 早春の弥生 友引・九紫火星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○手芸教室 ○タキななのリズム寺子屋 ○英会話教室 <p>ご昼食 春うらら 弥生御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 	<p>3 上巳の節句 先負・一白水星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○書道教室 ○エコクラフト ○カラオケ <p>ご昼食 日本の五節句 桃の節句御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 	<p>4 三線の日 仏滅・二黒土星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○書道教室 ○手芸 ○編み物 ○エコクラフト <p>ご昼食 早春の焼き八寸</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 	<p>5 スチュワートの日 大安・三碧木星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室 <p>ご昼食 楊貴妃御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 	<p>6 スポーツ新聞の日 赤口・四緑木星 福の日</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸教室 ○手芸教室 ○パソコン教室 ○書道教室 <p>ご昼食 京風あんかけうどん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 ○パソコン教室 	<p>7 メンチカツの日 先勝・五黄土星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ロッキー&玲子先生の音楽院 ○ちぎり絵 <p>ご昼食 春キャベツ メンチカツランチ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○カラオケ友の会 ○陶芸教室 ○卓球教室
<p>9 感謝の日 先負・七赤金星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○手芸教室 ○タキななのリズム寺子屋 ○英会話教室 <p>ご昼食 銀鮭を桜の香りで 感謝御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 	<p>10 砂糖の日 仏滅・八白土星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○書道教室 ○エコクラフト ○カラオケ <p>ご昼食 免疫力UP マルチビタミン御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○タッキーのリズムサークル ○山形プロのピリヤード講座 ○カラオケ ○ソフト粘土 ○市丸ダンススクール ○書道教室 ○ななちゃんの音楽セラピー 	<p>11 パンダ発見の日 大安・九紫火星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○書道教室 ○手芸 ○編み物 ○エコクラフト <p>ご昼食 味の匠 天 井</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 	<p>12 スイーツの日 赤口・一白水星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室 <p>ご昼食 あつあつ 牛ステーキ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 	<p>13 新撰組の日 先勝・二黒土星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸教室 ○手芸教室 ○パソコン教室 ○書道教室 <p>ご昼食 魚介が美味しい 函館御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ジャズダンス教室 ○山形プロのピリヤード講座 ○書道教室 ○ピアノ教室 ○パソコン教室 	<p>14 ホワイトデー 友引・三碧木星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ちぎり絵 <div data-bbox="1722 1914 1953 2122" data-label="Image"> </div>



3/14 SAT

BEAUTIFUL SATURDAY

札幌東高等学校 合唱部

高校生の爽やかな歌声を楽しみましょう。

3月29日[日]

趣味活動発表会

市丸ダンススクール

ななちゃんの音楽セラピー

タッキーのリズムサークル

DJトニーのステップ講座

ウクレレ教室

サトリのタヒチ&ヨガ

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

16 国立公園指定記念日
仏滅・五黄土星

○手芸教室
○タキなのリズム寺子屋
○英会話教室

ご昼食 知床羅臼味噌めくり
海鮮陶板焼

○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

17 春のお彼岸入り
大安・六白金星

○書道教室
○エコクラフト
○カラオケ

ご昼食 春の息吹
美彩御膳

○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

18 明治村開村記念日
赤口・七赤金星

○書道教室
○手芸 ○編み物
○エコクラフト

ご昼食 食の文明開化
すき焼き御膳

○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

19 ミュージックの日
友引・八白土星

○陶芸教室
○手芸教室
○ウクレレ教室

ご昼食 五感に広がる
カレー

○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

20 春分の日
先負・九紫火星

○陶芸教室 ○手芸教室
○書道教室
○パソコン教室

ご昼食 若菜御膳

○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
○パソコン教室

21 ランドセルの日
仏滅・一白水星

○ちぎり絵

ご昼食 ふわふわオムライス

○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

23 世界気象の日
赤口・三碧木星

○手芸教室
○英会話教室

ご昼食 春の味だより
北海四季御膳

○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

24 ホスピタリティデー
先勝・四緑木星

○書道教室
○エコクラフト
○カラオケ

ご昼食 香りもご馳走
寄せ鍋御膳

○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

25 散歩にゴーの日
友引・五黄土星

○書道教室
○手芸 ○編み物
○エコクラフト

ご昼食 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

26 北海道新幹線開通記念日
先負・六白金星

○陶芸教室
○手芸教室
○ウクレレ教室

ご昼食 旬をはこぶ!
若竹御膳

○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

27 さくらの日
仏滅・七赤金星

○陶芸教室 ○手芸教室
○パソコン教室
○書道教室

ご昼食 ジューシー
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
○書道教室
○ピアノ教室
○パソコン教室

28 三つ葉の日
大安・八白土星

○ちぎり絵

ご昼食 世界に愛を♡
天婦羅御膳

○ロッキー先生の音楽院
○陶芸教室
○卓球教室
○カラオケ

29 マリモ記念日
赤口・九紫火星

ご昼食
趣味活動
発表会

30 みその日
先勝・一白水星

○手芸教室
○タキなのリズム寺子屋
○英会話教室

ご昼食 名古屋名物
味噌かつ膳

○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

31 オーケストラの日
友引・二黒土星

○書道教室
○エコクラフト
○カラオケ

ご昼食 感謝を込めて
おたのしみ御膳

○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



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。



動画のアップロードも
ございます。

間隔をあけて



手洗い・消毒



マスクの着用



マナーを守って楽しくご利用を
感染予防対策のお願い

Let's Try!!
レッツ・トライ!

早口言葉で 上級編
お口のトレーニング

早口言葉の5大メリット!!

- ① 脳が活性化し認知症予防になります。
- ② 肺活量・呼吸の練習になります。
- ③ 話すときに声が出やすくなります。
- ④ 食べ物を飲み込む準備運動になります。
- ⑤ 表情筋と呼ばれる口周辺の筋肉を鍛えることができシワが減って若返ります。



LESSON 1

交響曲 歌曲 協奏曲

LESSON 2

チョコとチョコのコトをチョコっと
チョコチョコ教えよ

LESSON 3

踊り踊るなら踊りの道理を習って
踊りの道理に踊りを踊れ

最後まであきらめずに
チャレンジしよう!!