



2026

4

Abitare Day Service

新管理者紹介



この度、アビターレデイサービス
管理者に着任いたしました。尾友
(おとも) 稔(しん)です。

今年度も皆様に良質なケア、楽しい
ひと時をご提供できる様に精一杯努
めてまいりますので、どうぞよろし
くお願いいたします。

アビターレデイサービス管理者 尾友 稔

イベント 開催報告

札幌東高校合唱部の生徒さんの
素敵な歌声を楽しみました。

たくさんのご参加ありがとうございました。[3月14日開催]



Let's Try!!

お腹周りの“肉” 撃退休操

雪で外出があまりできず、
運動不足になりがち!

お腹周りが気になっていませんか?

今回はそんなぽっこりお腹が
気になる方に

オススメの体操をご紹介します。

足上げ腹筋

- ① 布団やベッドに仰向けに寝て
足をピンと伸ばす。
- ② 膝を曲げずに足を片方ずつ
交互に上げ下げする。

《目安》20回×2~3セット

《ポイント》お腹で足を持ち上げるように



お腹ひねり体操

- ① 椅子に座り胸の前で
両手を写真のように構える。
- ② お腹をひねりながら右肘と左肘を
合わせる。反対側も同様に行う。

《目安》20回×2~3セット

《ポイント》背中ではできるだけ丸めずに、足を引き寄せるイメージで!



◆ 体験利用のご案内 ◆

デイサービスの体験利用、ご見学を随時
承っております。

詳しくは相談員までお問い合わせください
ませ。

アビターレ デイサービス

札幌市豊平区平岸2条2丁目1-1

電話番号 (011)825-8300

営業時間 8:15~17:00