

Abitare Day Service



2026



イベント
開催報告

3/29(日)開催 趣味活動発表会

日頃の練習の成果を発揮しキラキラ輝いていました。ご参加頂いた皆様ありがとうございました。



Let's Try!!

片足1分

50分のウォーキング効果

片足立ちの フラミンゴ体操

1分の片足立ちは約50分の歩行と同じ程度の運動負荷があり、骨密度を増加させ骨粗鬆症の予防となります。バランス能力のアップにより転倒の防止や、骨折予防としての効果があります。



フラミンゴ体操のやり方

- ① 片足の膝を曲げて前方に5cmくらい上げる。
- ② そのままの姿勢で1分間保つ。
- ③ 反対側の足でも同じように行う。

※できれば朝・昼・晩の3回行いましょう。
※転倒のなど安全リスクを減らすため手すりや机などに掴まって行いましょう。



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

月	火	水	木	金	土
	ご昼食料金 ご昼食 1,020円 ご昼食 1,380円 ご昼食 1,530円 特別料金 2,550円	 アビタレの Instagramのご紹介 アビタレの様子を、Instagramでご覧いただけます。 ぜひInstagramで「abitare.aizenkai」と検索し、 ご覧ください。 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。 	薫風の皐月 ○陶芸 ○手芸 ○パソコン教室 ○書道教室 ご昼食 皐月天婦羅膳 ○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	世界まぐろデー ○ロッキー&玲子先生の音楽院 ○ちぎり絵 ご昼食 若菜の薫御膳 ○カラオケ友の会 ○陶芸教室 ○卓球教室	
みどりの日 ○手芸教室 ○英会話 ご昼食 新緑御膳 ○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	端午の節句 ○書道教室 ○カラオケ ご昼食 端午の節句御膳 ○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	コロケの日 ○書道教室 ○編み物教室 ○手芸教室 ご昼食 街の洋食屋 ○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	博士の日 ○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室 ご昼食 浜益御膳 ○ななちゃんの音楽セラピー ○健康ボクシング ○絵画教室 ○スタンドグラス	ゴーヤの日 ○陶芸 ○手芸 ○パソコン教室 ○書道教室 ご昼食 旬菜ヘルシー御膳 ○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	アイスcreamの日 ○ちぎり絵 ご昼食 レモン香る魚介のソテー ○卓球教室 ○カラオケ ○陶芸教室 ○ロッキー先生の音楽健康塾
エベレスト日本人初登頂記念日 ○タキナナのリズム寺子屋 ○手芸教室 ○英会話 ご昼食 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	看護の日 ○書道教室 ○エコクラフト ○カラオケ ご昼食 鯖の味噌煮 ○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 ○カラオケ ○市丸ダンススクール	愛犬の日 ○書道教室 ○編み物 ○手芸 ○エコクラフト ご昼食 お楽しみ御膳 ○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	温度計の日 ○陶芸 ○手芸 ○ウクレレ教室 ○ランチ外出ツアー ご昼食 美彩御膳 ○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	ヨーグルトの日 ○陶芸 ○手芸 ○書道教室 ○パソコン教室 ご昼食 海の幸カレー ○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	旅の日 ○ちぎり絵 ご昼食 春麗御膳 ○ロッキー先生の音楽健康塾 ○陶芸教室 ○卓球教室 ○カラオケ
ファイバーの日 ○タキナナのリズム寺子屋 ○手芸教室 ○英会話 ご昼食 春愁御膳 ○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	ボクシングの日 ○書道教室 ○エコクラフト ○カラオケ ご昼食 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 ○カラオケ ○市丸ダンススクール	森の日 ○書道教室 ○編み物 ○手芸 ○エコクラフト ご昼食 海鮮グリル ○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	小学校開校の日 ○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室 ご昼食 豚の生姜焼 ○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 ○スタンドグラス	サイクリングの日 ○陶芸 ○手芸 ○書道教室 ○パソコン教室 ご昼食 天婦羅御膳 ○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	ラブ・レターの日 ○ちぎり絵 ご昼食 讃岐御膳 ○ロッキー先生の音楽院 ○陶芸教室 ○卓球教室 ○カラオケ
食堂車登場の日 ○タキナナのリズム寺子屋 ○手芸教室 ○英会話 ご昼食 トマト香るオムライス ○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	ラッキーゾーンの日 ○書道教室 ○エコクラフト ○カラオケ ご昼食 至極のカツ丼 ○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	百人一首の日 ○書道教室 ○編み物 ○手芸 ○エコクラフト ご昼食 おもてなし御膳 ○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	花火の日 ○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室 ご昼食 かやく御膳 ○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	エベレスト登頂記念日 ○陶芸 ○手芸 ○書道教室 ○パソコン教室 ご昼食 美彩御膳 ○ジャズダンス教室 ○山形プロのビリヤード講座 ○書道教室 ○パソコン教室 ○DJトニーのステップ講座	女子将棋の日 ○ちぎり絵 ご昼食 味覚満喫御膳 ○陶芸教室 ○卓球教室 ○カラオケ

ランチ外出ツアー

待ちに待った小樽の名店へ

庄坊番屋

14日[木]

詳細は職員までお尋ねください。



31日[日] イベント

高橋智美 & ギター

コンサート



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
 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

ギター 折原 寿一

