



2026

7

Abitare Day Service

外出ツアー
報告

5月14日(木)実施

小樽の名店・庄坊番屋様へ、お食事に行ってきました。



イベント開催
報告

5月31日(日)開催

高橋智美&ギターコンサート



腰痛予防ストレッチ

腰痛に悩む人ほどお尻の筋肉をほぐすことが大切!
椅子に座って行っていきましょう!

Let's Try!!

終わったら逆足も
同じように行いましょう!

1



片足を反対の膝の上に乗せて、足組みをします。

2



そのまま上半身を前方へ倒します。お尻の外側の筋肉が伸びるのを感じましょう! 30秒キープ!!!

3



ポイント!

骨盤と背中をまっすぐに立て、おへそから前方に倒す意識で行いましょう。

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
<p>アビタレのInstagramのご紹介</p> <p>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。</p> <p>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。</p>  	<p>清涼の文月</p> <p>○書道教室 ○編み物 ○手芸 ○エコクラフト</p> <p>ご昼食 文月御膳</p> <p>○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>	<p>蛸の日</p> <p>○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室</p> <p>ご昼食 焼き八寸山水御膳</p> <p>○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</p>	<p>通天閣の日</p> <p>○陶芸 ○手芸 ○書道教室 ○パソコン教室</p> <p>ご昼食 街の洋食 コロケ</p> <p>○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</p>	<p>滝修行の日</p> <p>○ロッキー&玲子先生の音楽院 ○ちぎり絵</p> <p>ご昼食 清流冷やしうどん</p> <p>○カラオケ友の会 ○陶芸教室 ○卓球教室</p>	
<p>サラダ記念日</p> <p>○タキannahのリズム寺子屋 ○手芸教室 ○英会話</p> <p>ご昼食 藍彩御膳</p> <p>○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>	<p>七夕</p> <p>○書道教室 ○エコクラフト ○カラオケ</p> <p>ご昼食 七夕御膳</p> <p>○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</p>	<p>中国茶の日</p> <p>○書道教室 ○エコクラフト ○編み物 ○手芸</p> <p>ご昼食 街中華</p> <p>○サトリのタヒチ&ヨガ ○絵手紙教室 ○書道教室 ○カラオケ ○華道教室 ○陶芸教室</p>	<p>ジェットコースターの日</p> <p>○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室</p> <p>ご昼食 九山八海御膳</p> <p>○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>	<p>指笛の日</p> <p>○陶芸 ○手芸 ○書道教室 ○パソコン教室</p> <p>ご昼食 クリームソースのオムライス</p> <p>○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</p>	<p>真珠記念日</p> <p>○ちぎり絵</p> <p>ご昼食 海鮮絆御膳</p> <p>○陶芸教室 ○卓球教室 ○カラオケ</p>
<p>ナイスの日</p> <p>○タキannahのリズム寺子屋 ○手芸 ○英会話 ○外出ツアー</p> <p>ご昼食 大地の恵み御膳</p> <p>○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>	<p>パリ祭</p> <p>○書道教室 ○エコクラフト ○カラオケ</p> <p>ご昼食 山形の味冷やしラーメン</p> <p>○ななちゃんの音楽セラピー ○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 ○ソフト粘土</p>	<p>大阪港開港記念日</p> <p>○書道教室 ○エコクラフト ○編み物 ○手芸</p> <p>ご昼食 銀鮭 盛夏御膳</p> <p>○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</p>	<p>虹の日</p> <p>○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室</p> <p>ご昼食 長崎ソルフードトルコライス</p> <p>○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</p>	<p>東京の日</p> <p>○陶芸 ○手芸 ○書道教室 ○パソコン教室</p> <p>ご昼食 道産牛ステーキ</p> <p>○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</p>	<p>北海道清酒の日</p> <p>○ちぎり絵</p> <p>ご昼食 美彩御膳</p> <p>○ロッキー先生の音楽健康塾 ○陶芸教室 ○卓球教室 ○カラオケ</p>
<p>海の記念日</p> <p>○タキannahのリズム寺子屋 ○手芸教室</p> <p>ご昼食 土用の丑の日</p> <p>○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>	<p>海の日</p> <p>○書道教室 ○エコクラフト ○カラオケ</p> <p>ご昼食 四季味覚御膳</p> <p>○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</p>	<p>ナツの日</p> <p>○書道教室 ○エコクラフト ○編み物 ○手芸</p> <p>ご昼食 知床鶏ランチ</p> <p>○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</p>	<p>スポーツの日</p> <p>○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室</p> <p>ご昼食 五菜御膳</p> <p>○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>	<p>劇画の日</p> <p>○陶芸 ○手芸 ○書道教室 ○パソコン教室</p> <p>ご昼食 北海誉御膳</p> <p>○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</p>	<p>最高気温記念日</p> <p>○ちぎり絵</p> <p>ご昼食 盛夏御膳 盛岡冷麺</p> <p>○ロッキー先生の音楽院 ○陶芸教室 ○卓球教室 ○カラオケ</p>
<p>スイカの日</p> <p>○手芸教室 ○英会話</p> <p>ご昼食 彩りちらし寿司</p> <p>○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>	<p>菜っ葉の日</p> <p>○書道教室 ○エコクラフト ○カラオケ</p> <p>ご昼食 味覚満喫御膳</p> <p>○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</p>	<p>福神漬の日</p> <p>○書道教室 ○エコクラフト ○編み物 ○手芸</p> <p>ご昼食 夏野菜のカレー</p> <p>○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</p>	<p>梅干の日</p> <p>○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室</p> <p>ご昼食 海鮮「匠」御膳</p> <p>○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>	<p>パラライダー記念日</p> <p>○陶芸 ○手芸 ○パソコン教室 ○書道教室</p> <p>ご昼食 こだわり卵の親子鍋</p> <p>○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</p>	<p>ご昼食料金</p> <p>ご昼食 1,020円</p> <p>ご昼食 1,380円</p> <p>ご昼食 1,530円</p> <p>ご昼食 特別料金 2,550円</p>

26日[日] イベント



7月13日(月)
外出ツアー

札幌プリンスホテル内
中国料理 芙蓉城
詳細は職員までお尋ねください。