



2026

9

Abitare Day Service

外出ツアー 報告

7月13日(月)実施

札幌プリンスホテル 中華料理 芙蓉城様へ、
お食事に行ってきました。



イベント開催 報告

7月26日(日)開催

タヒチアンダンスショーを楽しみました。



Wavy Hill'sさんの
美味しい
ジェラートにも
舌鼓。



自宅で簡単!

ちょこっと棒体操



1

椅子に座り、
棒(タオル)を
天井に向かって
真っすぐ
持ち上げる。



2

息を吐きながら
体をゆっくり
右側に倒す。

左右5回ずつ!

20秒キープ!



3

ゆっくりと身体を
中央に戻し、
反対側も
同様に行う。

Let's Try!!

体を横に曲げることで、体の横だけでなく
背中や腰回りを伸ばし、鍛えることにつながります。
ぜひ自宅でも取り組んでみてくださいね。

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
 CMソングの日 ○英会話教室 ○手芸教室 ○タキナのリズム寺子屋 ご昼食 か つ 膳 ○フラダンス教室 ○パステル教室 ○華道教室 ○パソコン教室 ○音楽倶楽部	白露の長月 ○エコクラフト ○書道教室 ○カラオケ ご昼食 長 月 御 膳 ○書道教室 ○カラオケ ○山形プロのビリヤード講座 ○市丸ダンススクール ○タッキーのリズムサークル ○ななちゃんの音楽セラピー	宝くじの日 ○エコクラフト ○手芸教室 ○編み物 ○書道 ご昼食 旬 菜 御 膳 ○陶芸教室 ○フラワーアレンジメント ○華道教室 ○カラオケ ○絵手紙教室 ○サトリのタヒチ&ヨガ	ホームラン記念日 ○ウクレレ教室 ○手芸教室 ○陶芸教室 ご昼食 彩り讃岐御膳 ○エコクラフト ○絵画教室 ○健康ボクシング ○ななちゃんの音楽セラピー ○ステンドグラス	クラシック音楽の日 ○陶芸 ○書道 ○手芸教室 ○パソコン教室 ご昼食 響 御 膳 ○書道教室 ○山形プロのビリヤード講座 ○DJトニーのステップ講座 ○パソコン教室	国民栄誉賞の日 ○ちぎり絵 ○ロッキー&玲子先生の音楽院 ご昼食 匠・誉 御 膳 ○陶芸教室 ○卓球教室 ○カラオケ友の会
競馬の日 ○英会話教室 ○手芸教室 ○タキナのリズム寺子屋 ご昼食 味 覚 満 喫 御 膳 ○フラダンス教室 ○パステル教室 ○華道教室 ○パソコン教室 ○音楽倶楽部	ハヤシライスの日 ○エコクラフト ○書道 ○カラオケ ○外出ツアー ご昼食 スペシャルなハヤシライス ○書道教室 ○カラオケ ○山形プロのビリヤード講座 ○市丸ダンススクール ○タッキーのリズムサークル ○ななちゃんの音楽セラピー	重陽の節句 ○エコクラフト ○手芸教室 ○編み物 ○書道 ご昼食 菊 の 節 句 御 膳 ○陶芸教室 ○カラオケ ○華道教室 ○絵手紙教室 ○サトリのタヒチ&ヨガ	にがりの日 ○ウクレレ教室 ○手芸教室 ○陶芸教室 ご昼食 忘 れ 扇 御 膳 ○エコクラフト ○絵画教室 ○健康ボクシング ○ななちゃんの音楽セラピー	公衆電話の日 ○陶芸 ○書道 ○手芸教室 ○パソコン教室 ご昼食 札 幌 御 膳 ○書道教室 ○山形プロのビリヤード講座 ○ジャズダンス教室 ○ピアノ教室 ○パソコン教室	マラソンの日 ○ちぎり絵 ご昼食 裏町の中中華ランチ ○陶芸教室 ○卓球教室 ○カラオケ
競馬の日 ○英会話教室 ○手芸教室 ○タキナのリズム寺子屋 ご昼食 味 覚 満 喫 御 膳 ○フラダンス教室 ○パステル教室 ○華道教室 ○パソコン教室 ○音楽倶楽部	国民民主主義デー ○エコクラフト ○書道教室 ○カラオケ ご昼食 笑 福 祝 御 膳 ○書道教室 ○カラオケ ○山形プロのビリヤード講座 ○市丸ダンススクール ○ソフト粘土 ○タッキーのリズムサークル ○ななちゃんの音楽セラピー	競馬の日 ○エコクラフト ○手芸教室 ○編み物 ○書道 ご昼食 秋 麗 御 膳 ○陶芸教室 ○フラワーアレンジメント ○華道教室 ○カラオケ ○絵手紙教室 ○サトリのタヒチ&ヨガ	イタリア料理の日 ○ウクレレ教室 ○手芸教室 ○陶芸教室 ご昼食 イタリアンランチ ○エコクラフト ○絵画教室 ○健康ボクシング ○ななちゃんの音楽セラピー ○ステンドグラス	かいわれ大根の日 ○陶芸 ○手芸 ○書道教室 ○パソコン教室 ご昼食 す き 焼 き 御 膳 ○書道教室 ○山形プロのビリヤード講座 ○DJトニーのステップ講座 ○パソコン教室	苗字の日 ○ちぎり絵 ご昼食 北海道グルメ御膳 ○陶芸教室 ○卓球教室 ○ロッキー先生の音楽院 ○カラオケ
敬老の日 ○英会話教室 ○手芸教室 ○タキナのリズム寺子屋 ご昼食 洋食屋オムライス ○フラダンス教室 ○パステル教室 ○華道教室 ○パソコン教室 ○音楽倶楽部	国民の休日 ○エコクラフト ○書道教室 ○カラオケ ご昼食 若 鷄 の 生 姜 焼 ○書道教室 ○カラオケ ○山形プロのビリヤード講座 ○市丸ダンススクール ○タッキーのリズムサークル ○ななちゃんの音楽セラピー	秋分の日 ○エコクラフト ○手芸教室 ○編み物 ○書道 ご昼食 味 覚 満 喫 御 膳 ○陶芸教室 ○華道教室 ○カラオケ ○絵手紙教室 ○サトリのタヒチ&ヨガ	曇りの日 ○ウクレレ教室 ○手芸教室 ○陶芸教室 ご昼食 美 彩 御 膳 ○エコクラフト ○絵画教室 ○健康ボクシング	カレーの日 ○陶芸 ○書道 ○手芸教室 ○パソコン教室 ご昼食 海鮮スペシャルカレー ○書道教室 ○山形プロのビリヤード講座 ○ジャズダンス教室 ○ピアノ教室 ○パソコン教室	ワープロの日 ○ちぎり絵 ご昼食 秋 の 旬 菜 膳 ○陶芸教室 ○卓球教室 ○ロッキー先生の音楽院 ○カラオケ
パソコン記念日 ○英会話教室 ○手芸教室 ○タキナのリズム寺子屋 ご昼食 和の味月見ハンバーグ ○フラダンス教室 ○パステル教室 ○華道教室 ○パソコン教室 ○音楽倶楽部	洋菓子の日 ○エコクラフト ○書道教室 ○カラオケ ご昼食 天 婦 羅 御 膳 ○書道教室 ○カラオケ ○山形プロのビリヤード講座 ○市丸ダンススクール ○ソフト粘土 ○タッキーのリズムサークル ○ななちゃんの音楽セラピー	くるみの日 ○エコクラフト ○手芸教室 ○編み物 ○書道 ご昼食 秋のふるさと膳 ○陶芸教室 ○華道教室 ○カラオケ ○絵手紙教室 ○サトリのタヒチ&ヨガ	 アビタールの インスタグラムのご紹介 アビタールの様子を、インスタグラムでご覧いただけます。 ぜひインスタグラムで「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。  		ご昼食料金 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

20日[日] イベント

美しい音楽で
長寿をお祝い。

英和に満ち溢れた皆様の
豊かなご経験に
敬意を表し
これからもご壮健で
お過ごし頂きますよう
心より願いますとともに、
ご幸寿をお祝い申し上げます。

敬老祭

カレンデュラ
CALENDULA
クミコ・カーロ
三好 淑



**9月8日(火)
外出ツアー**

藻岩山 ドライブツアー

詳細は職員までお尋ねください。