



2024年6月 風待月

かなパラダンスにて



Modalità
ABITARE



毎日の
トレーニング

午前

- ゲームdeトレーニング
- 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

今月の写真
◎かなパラダンス
… 毎週木曜日午後開催

4月より始まりました趣味活動です。上半身は手や腕を動かす一定の振り付けで、腕や背中の筋肉を鍛えます。下半身は2ステップのダンスで、初心者の方でも楽しめるダンスです。

1階 大浴場
ReFa ファインバブル設置

浴びるだけで素肌の美しさを引き出し、スキンケアのファーストステップが叶う、新美容習慣をご提供します。

6月1日(土)から
アロハ月間が始まります

6月1日(土)からはキャスト自慢のアロハシャツで皆様をお迎えいたします。

1 涼風の水無月
仏滅・九紫火星

- ちぎり絵
- ロッキー&玲子先生の音楽院

ご昼食 **水無月御膳**

- カラオケ友の会
- 陶芸教室
- 卓球教室

3 測量の日
赤口・二黒土星

○手芸教室

旬の海鮮
ご昼食 **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

4 蒸しパンの日
先勝・三碧木星

- 書道教室
- エコクラフト

ご昼食 **街の洋食屋**

- 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 ○ソフト粘土
- 市丸ダンススクール
- ななちゃんの音楽セラピー

5 落語の日
友引・四緑木星

- 書道教室
- 編み物 ○手芸
- エコクラフト

味の寄席
ご昼食 **花扇子御膳**

- サトリのタヒチ&ヨガ
- 絵手紙教室
- 陶芸教室
- 華道教室
- フラワーアレンジメント

6 兄貴の日
大安・五黄土星

- 陶芸教室
- 手芸教室
- ウクレレ教室

俺にまかせろ
ご昼食 **炭火豚丼**

- かなパラダンス
- 健康ボクシング
- ステンドグラス ○絵画
- 英会話 ○エコクラフト
- ななちゃんの音楽セラピー

7 ジャーナリストの日
赤口・六白金星

- 陶芸教室 ○手芸教室
- パソコン教室
- 書道教室

四季の味
ご昼食 **すき焼き御膳**

- 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
- 編み物教室
- パソコン教室

8 大鳴門橋開通記念日
先勝・七赤金星

○ちぎり絵

ご昼食 **アビフェス 昭和歌謡 ショー**

6月8日
土曜日

BEAUTIFUL SATURDAY 昭和歌謡ショー アビフェス

キャストと一緒にカラオケや合唱を楽しみましょう。

リアージュ Liarjuコンサート

6月23日(日)

ヴォーカル2人、ピアノ2人、パーカッション1人という、全国的にも珍しい女性音楽グループ「Liarju(リアージュ)」。
北海道の自然や動植物の躍動感・美しさを、音楽を通して伝えることを目指し活動中。オリジナルソングの他、オペラやミュージカル、映画音楽、懐メロなどジャンルを越えた音楽をお楽しみください。

日曜のお昼を、珠玉の音楽とともに。

中陳寿枝
《ヴォーカル(ソプラノ)》

手島慶子
《パーカッション》

日小田直美
《ピアノ》

片庭 佳奈子
《ピアノ》

木幡周子
《ヴォーカル(ソプラノ)》

日

月

火

水

木

金

土

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

10

時の記念日
先負・九紫火星

○手芸教室

ご昼食 脂ののった
時 鮭 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

11

傘の日
仏滅・一白水星

○書道教室
○エコクラフト

ご昼食 味覚満喫御膳

- 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
- ななちゃんの音楽セラピー

12

恋人の日
大安・二黒土星

○書道教室
○編み物 ○手芸
○エコクラフト

ご昼食 ぶりっぶりっの海老
ミックスフライ

- サトリのタヒチ&ヨガ
- 絵手紙教室
- 華道教室
- 陶芸教室

13

愛犬の日
赤口・三碧木星

○陶芸教室
○手芸教室
○ウクレレ教室

ご昼食 心のやすらぎ
涼華 御膳

- かなパラダンス
- 健康ボクシング
- エコクラフト
- 絵画教室
- ななちゃんの音楽セラピー

14

世界献血者デー
先勝・四緑木星

○陶芸教室 ○手芸教室
○書道教室
○パソコン教室

ご昼食 札幌まつり
山海 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 ○編み物
- ピアノ教室
- パソコン教室

15

愛全病院開院記念日
友引・五黄土星

○ちぎり絵

ご昼食 愛全病院開院記念日
はまなす御膳

- ロッキー先生の音楽健康塾
- 陶芸教室
- 卓球教室

毎日の トレーニング

午前

- ゲームdeトレーニング
- マシーントレーニング

午後

- 物理療法
- パワーアップトレーニング
- マシーントレーニング

17

おまわりさんの日
仏滅・七赤金星

○手芸教室

ご昼食 旬の誉御膳

- 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

18

おにぎりの日
大安・八白土星

○書道教室
○エコクラフト

ご昼食 美味さ結んだ
花 篝 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 ○ソフト粘土
- 市丸ダンススクール
- ななちゃんの音楽セラピー

19

ベースボールの日
赤口・九紫火星

○書道教室
○編み物 ○手芸
○エコクラフト

ご昼食 海と大地の二刀流
彩り恵み御膳

- サトリのタヒチ&ヨガ
- 華道教室
- 陶芸教室
- 絵手紙教室
- フラワーアレンジメント

20

森の日
先勝・一白水星

○陶芸教室
○手芸教室
○ウクレレ教室

ご昼食 感謝の心
花 影 御膳

- かなパラダンス
- 健康ボクシング
- 英会話 ○絵画教室
- ステッドグラス ○エコクラフト
- ななちゃんの音楽セラピー

21

スナックの日
友引・二黒土星

○陶芸教室 ○手芸教室
○パソコン教室
○書道教室

ご昼食 美味さにびっくり!
修ちゃんカレー

- 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
- 編み物教室
- パソコン教室

22

ボウリングの日
先負・三碧木星

○ちぎり絵

ご昼食 味もパーフェクト
美 彩 御膳

- ロッキー先生の音楽院
- 陶芸教室
- 卓球教室

23

オリンピックの日
仏滅・四緑木星



24

UFO記念日
大安・五黄土星

○手芸教室

ご昼食 トルネード
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

25

展示会の日
赤口・六白金星

○書道教室
○エコクラフト

ご昼食 栗山野菜が美味しい
旬彩四季御膳

- 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
- ななちゃんの音楽セラピー

26

オリエンテリングの日
先勝・七赤金星

○書道教室
○編み物 ○手芸
○エコクラフト

ご昼食 自慢のタレで肉を美味しく
豚の生姜焼き

- サトリのタヒチ&ヨガ
- 陶芸教室
- 華道教室
- 絵手紙教室

27

ちらし寿司の日
友引・八白土星

○陶芸教室
○手芸教室
○ウクレレ教室

ご昼食 夏を先取り
薄 暑 の 膳

- かなパラダンス
- 健康ボクシング
- エコクラフト
- 絵画教室
- ななちゃんの音楽セラピー

28

パフェの日
先負・九紫火星

○陶芸教室 ○手芸教室
○パソコン教室
○書道教室

ご昼食 おたのしみ御膳

- ジャズダンス教室
- 山形プロのビリヤード講座
- 書道 ○編み物
- ピアノ教室
- パソコン教室

29

つくだ煮の日
仏滅・九紫火星



ご昼食 味ごころ
鯖の味噌煮

- 陶芸教室
- 卓球教室

Let's Try!!

足(もも)を鍛える運動 「パテラセッティング」

- ① まず、バスタオルを用意して丸めておきます。
- ② 床に座り、片方の脚をまっすぐ伸ばします。
- ③ 伸ばした方の膝裏に、丸めたバスタオルを入れます。
- ④ 伸ばした足のつま先を天井に向けて、膝裏でバスタオルを押しつぶすような感覚で膝を伸ばしていきます。
- ⑤ 呼吸をしながら10秒キープし、3セット行います。
- ⑥ 逆も同様に行います。

膝の痛みは、太ももやスネの筋肉の衰えが原因のことも。筋トレで鍛えて痛みを防ぎましょう。

10秒キープ



アビタレの Instagramのご紹介

アビタレの日常の様子を、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。



動画でのアップロードもごさいます。