

2024年9月 夜長月



タキなのリズム寺子屋にて



Modalità
ABITARE



2024 SEPTEMBER

7月より新しく始まりました趣味活動です。楽器やピアノを聴きながら行う新しいリズム体操です。参加をお待ちしています。

◎タキなのリズム寺子屋
…毎週月曜日午前開催

今月の写真

月	火	水	木	金	土
<p>2 宝くじの日 赤口・七赤金星</p> <p>○タキなのリズム寺子屋 ○手芸教室</p> <p>ご昼食 長月御膳</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>3 ホームラン記念日 友引・六白金星</p> <p>○書道教室 ○エコクラフト</p> <p>ご昼食 海の幸・山の幸 満菜御膳</p> <p>○タッキーのリズムサークル ○山形プロのピリヤード講座 ○書道教室 ○市丸ダンススクール ○ななちゃんの音楽セラピー</p>	<p>4 クラシック音楽の日 先負・五黄土星</p> <p>○書道教室 ○編み物 ○手芸 ○エコクラフト</p> <p>ご昼食 四季グルメ 響御膳</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</p>	<p>5 国民栄誉賞の日 仏滅・四緑木星</p> <p>○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室</p> <p>ご昼食 羅臼産鱈ほっけ 匠・誉御膳</p> <p>○かなパラダンス ○健康ボクシング ○スタンドグラス ○絵画 ○英会話 ○エコクラフト ○ななちゃんの音楽セラピー</p>	<p>6 黒酢の日 大安・三碧木星</p> <p>○陶芸教室 ○手芸教室 ○パソコン教室 ○書道教室</p> <p>ご昼食 秋野菜とともに 桜姫鶏の照焼</p> <p>○DJトニーのステップ講座 ○山形プロのピリヤード講座 ○書道教室 ○編み物教室 ○パソコン教室</p>	<p>7 CMソングの日 赤口・二黒土星</p> <p>○ロッキー&玲子先生の音楽院 ○ちぎり絵</p> <p>ご昼食 こだわりの 中華ランチ</p> <p>○カラオケ友の会 ○陶芸教室 ○卓球教室</p>
<p>9 重陽の節句 友引・九紫火星</p> <p>○タキなのリズム寺子屋 ○手芸教室</p> <p>ご昼食 日本の五節句 菊の節句御膳</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>10 にがりの日 先負・八白土星</p> <p>○書道教室 ○エコクラフト</p> <p>ご昼食 夏を惜しむ 忘れ扇御膳</p> <p>○タッキーのリズムサークル ○山形プロのピリヤード講座 ○書道教室 ○ソフト粘土 ○ななちゃんの音楽セラピー</p>	<p>11 公衆電話の日 仏滅・七赤金星</p> <p>○書道教室 ○編み物 ○手芸 ○エコクラフト</p> <p>ご昼食 初秋の便り 札幌御膳</p> <p>○サトリのタヒチ&ヨガ ○絵手紙教室 ○華道教室 ○陶芸教室</p>	<p>12 マラソンの日 大安・六白金星</p> <p>○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室</p> <p>ご昼食 身体にパワーを! かつ膳</p> <p>○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</p>	<p>13 一汁三菜の日 赤口・五黄土星</p> <p>○陶芸教室 ○手芸教室 ○パソコン教室 ○書道教室</p> <p>ご昼食 味覚満喫御膳</p> <p>○ジャズダンス教室 ○山形プロのピリヤード講座 ○書道教室 ○編み物 ○ピアノ教室 ○パソコン教室</p>	<p>14 コスモスの日 先勝・四緑木星</p> <p>○ちぎり絵</p> <p>ご昼食 旬の「秋鮭」 秋桜御膳</p> <p>○ロッキー先生の音楽健康塾 ○陶芸教室 ○卓球教室</p>

Let's Try!!

お腹周りの“肉” 撃退体操

運動不足がちで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》お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!



8月より新しい趣味活動としてネイル教室が行われました。全国各地で広まりつつある趣味活動です。

ネイルに興味のある方は、職員までお申し付けください。

ネイル教室

敬老祭

九月十五日(日)

カレンデュラ
CALENDULA
クミコ カーロ
三好 淑

英和に満ち溢れた皆様の

豊かなご経験に敬意を表するとともに

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あげます。

日	月	火	水	木	金	土
15 競馬の日 友引・三碧木星	16 敬老の日 先負・二黒土星	17 苗字の日 仏滅・一白水星	18 かいわれ大根の日 大安・九紫火星	19 苗字の日 赤口・八白土星	20 お手玉の日 先勝・七赤金星	21 国際平和デー 友引・六白金星
敬老祭	○タキななのリズム寺子屋 ○手芸教室 ご昼食 いきいきと若々しく! 笑福祝御膳 ○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	○書道教室 ○エコクラフト ご昼食 芋名月 中秋の観月御膳 ○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 ○市丸ダンススクール ○ななちゃんの音楽セラピー	○書道教室 ○編み物 ○手芸 ○エコクラフト ご昼食 秋の旬菜 おでん御膳 ○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	○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室 ご昼食 味のルーツ 北海道グルメ御膳 ○かなパラダンス ○健康ボクシング ○スタンドグラス ○絵画 ○エコクラフト ○ななちゃんの音楽セラピー	○陶芸教室 ○手芸教室 ○書道教室 ○パソコン教室 ご昼食 洋食屋 オムライス ○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	○ちぎり絵 ご昼食 青葉と紅葉 秋野佳肴御膳 ○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	23 おいしい小麦粉の日 仏滅・四緑木星	24 豊の日 大安・三碧木星	25 骨董の日 赤口・二黒土星	26 ワープロの日 先勝・一白水星	27 世界観光の日 友引・九紫火星	28 パソコン記念日 先負・八白土星
午前 ○ゲームdeトレーニング (月曜日を除く) ○マシントレーニング	○タキななのリズム寺子屋 ○手芸教室 ご昼食 魚介の香草焼き 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	○書道教室 ○エコクラフト ご昼食 オーホツクの陽光 美彩御膳 ○タッキーのリズムサークル ○山形プロのビリヤード講座 ○ソフト粘土 ○書道教室 ○ななちゃんの音楽セラピー	○書道教室 ○編み物 ○手芸 ○エコクラフト ご昼食 匠の技 天婦羅御膳 ○サトリのタヒチ&ヨガ ○陶芸教室 ○華道教室 ○絵手紙教室	○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室 ご昼食 味の変換 チーズハンバーグ ○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	○陶芸教室 ○手芸教室 ○パソコン教室 ○書道教室 ご昼食 修ちゃんスペシャルカレー ○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	○ちぎり絵 ご昼食 麻雀 & 紙飛行機 大会
ご昼食の料金について 下記の料金となります。	30 くるみの日 大安・六白金星	アビターレの Instagramのご紹介				
ご昼食 1,020円	○タキななのリズム寺子屋 ○手芸教室	アビターレの日常の様子を、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。				
ご昼食 1,380円	ご昼食 秋の焼八寸御膳	スマートフォンからはこのQRコードで ▶				
ご昼食 1,530円	○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	動画でのアップロードも ございます。				
ご昼食 特別料金 2,550円		脱水症にご注意を				

脱水症にご注意を

●脱水症
体液が汗で失われ、その補給ができない場合に生じます。

こまめな「水分補給」など
予防対策を忘れずに

9月28日[土]

麻雀 & 紙飛行機大会

BEAUTIFUL SATURDAY

優勝者には豪華景品を！

狙ってください役満を！

紙飛行機を飛ばして
豪華賞品をゲットしよう！