



Modalità

宝くじの日 赤口・七赤金星

○タキななのリズム寺子屋○手芸教室



**SEPTEMBER** 

楽器やピアノを聴きながら行う新しいリズム体 月 0)

7月より新しく始まりました趣味活動です。 タキななのリ ハム寺子

操です。参加をお待ちしています。

写真

重陽の節句 友引·九紫火星

○タキななのリズム寺子屋 ○手芸教室

○フラダンス教室

○パソコン教室

日本の五節句 菊の節句御膳

○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

ホームラン記念日 友引・六白金星

○書道教室 ○エコクラフト

海の幸・山の幸 満 菜 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

> にがりの日 先負・八白土星

○書道教室 ○エコクラフト

夏を惜しむ 忘れ扇御膳

○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

クラシック音楽の日 先負·五黄土星

○書道教室 ○編み物 ○手芸 ○エコクラフト

四季グルメ

○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

> 公衆電話の日 マラソンの日 仏滅·七赤金星 大安・六白金星

> > ○陶芸教室

○手芸教室

○ウクレレ教室

か

○かなパラダンス

○健康ボクシング

○ななちゃんの音楽セラピー

○エコクラフト

○絵画教室

身体にパワーを!

つ

膳

○書道教室 ○編み物 ○手芸 ○エコクラフト

初秋の便り 札幌御膳

○サトリのタヒチ&ヨガ

○絵手紙教室 ○華道教室 ○陶芸教室

国民栄誉賞の日

仏滅·四緑木星

○陶芸教室 ○手芸教室

○ウクレレ教室 羅臼産縞ほっけ 匠・誉 御 膳

○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

秋野菜とともに 桜姫鶏の照焼

○パソコン教室

○書道教室

○陶芸教室 ○手芸教室

黒酢の日

大安・三碧木星

-汁三菜の日

赤口・五黄土星

○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

○陶芸教室 ○手芸教室

○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

味覚満喫御膳

○パソコン教室

○書道教室

CMソングの日 赤口・二黒土星

○ロッキー& 玲子先生の音楽院 ○ちぎり絵

こだわりの 中華ランチ

○カラオケ友の会

○陶芸教室 ○卓球教室

> コスモスの日 先勝 · 四緑木星

○ちぎり絵

旬の「秋鮭」 秋桜御膳

○ロッキー先生の音楽健康塾

○陶芸教室 ○卓球教室

# 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 をご紹介いたします。



- 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



- 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》お背中はできるだけ丸めずに、 足を引き寄せるイメージで!





まりつつある趣味活動です。 お申し付けください ネイルに興味のある方は、 職員まで

.教室が行われました。全国各地で広 8月より新しい趣味活動としてネイ





これか



#### 

毎日の

午前

○ゲームdeトレーニング

(月曜日を除く)

○マシーントレーニング

○パワーアップトレーニング

○マシーントレーニング

ご昼食の料金に

ついて

下記の料金となります。

**1,020**<sub>円</sub>

○物理療法

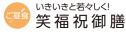




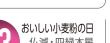
敬老の日 先負·二黒土星



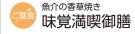




○音楽倶楽部 ○パステル教室 ○華道教室 ○フラダンス教室 ○パソコン教室



○手芸教室



○音楽倶楽部 ○パステル教室 ○華道教室

仏滅·四緑木星

○タキななのリズム寺子屋

○フラダンス教室 ○パソコン教室



くるみの日 大安·六白金星

○タキななのリズム寺子屋 ○手芸教室



○音楽倶楽部

**1,530**<sub>円</sub> 特別料金

2,550円

○華道教室 ○フラダンス教室 ○パソコン教室

○パステル教室

### 火



○書道教室 ○エコクラフト

### 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

○エコクラフト

○ソフト粘土

○書道教室

オーホツクの陽光

○タッキーのリズムサークル

○山形プロのビリヤード講座

○ななちゃんの音楽セラピー

美 彩 御 膳

畳の日 大安・三碧木星

骨董の日

かいわれ大根の日

大安·九紫火星

○書道教室

○華道教室

○陶芸教室

○絵手紙教室

○編み物 ○手芸

○エコクラフト

秋の旬菜

おでん御膳

○サトリのタヒチ&ヨガ

○フラワーアレンジメント

○書道教室 ○編み物 ○手芸 ○エコクラフト

## 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

### 木



○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室

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 ○ステンドグラス ○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

○ウクレレ教室

味の変換

○かなパラダンス

○健康ボクシング

○ななちゃんの音楽セラピー

○エコクラフト

○絵画教室

チーズハンバーグ

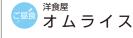
ワープロの日

先勝・一白水星

先勝・七赤金星

お手玉の日

○陶芸教室 ○手芸教室 ○書道教室 ○パソコン教室



○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

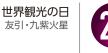


国際平和デー 友引・六白金星

○ちぎり絵



○□ッキー先生の音楽健康塾 ○陶芸教室 ○卓球教室



パソコン記念日 先負・八白土星

○ちぎり絵



| 修ちゃんスペシャルカレー

○パソコン教室

○書道教室

○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

○陶芸教室 ○手芸教室

# 脱水症にご注

#### ● 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**

#### アビターレの インスタグラムのご紹介

アビターレの日常の様子を、SNSサービス の「インスタグラム」に投稿しています。

ぜひインスタグラムの検索窓で 「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





9月28日[±]

麻雀 8 紙飛行機大会

**BEAUTIFUL SATURDAY**