

2025年4月
卯月



Abitare 20th Anniversary



Modalità
ABITARE



2025 APRIL

毎日の
トレーニング

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

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
<p>このたび、20周年を迎えることができました。これもひとえに、支えてくださったすべての人々の温かい愛とご支援の賜物と心より感謝申し上げます。</p> <p>管理者 村中 達哉</p>	<p>1 エイプリルフール 赤口・七赤金星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○書道教室 ○エコクラフト ○カラオケ <p>ご昼食 陽春の卯月御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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>2 春霞 先勝・八白土星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○書道教室 ○編み物 ○手芸 ○エコクラフト <p>ご昼食 春の香り 鮎の浜風干し</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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>3 日本橋開通記念日 友引・九紫火星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室 <p>ご昼食 東京湾グルメ 江戸前天婦羅</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ななちゃんの音楽セラピー ○健康ボクシング ○スタンドグラス ○絵画教室 ○エコクラフト 	<p>4 あんぱんの日 先負・一白水星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸教室 ○手芸教室 ○パソコン教室 ○書道教室 <p>ご昼食 美味しさを込めて 十勝御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 	<p>5 デビューの日 仏滅・二黒土星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ロッキー&玲子先生の音楽院 ○ちぎり絵 <p>ご昼食 山海味十色 おぼろ月御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○カラオケ友の会 ○陶芸教室 ○卓球教室
	<p>7 世界保健デー 赤口・四緑木星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○手芸教室 ○タキナなのリズム寺子屋 ○英会話 <p>ご昼食 旬を味わう 山菜芽ぶき御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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>8 出発の日 先勝・五黄土星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○書道教室 ○エコクラフト ○カラオケ <p>ご昼食 オムライス</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 ○ななちゃんの音楽セラピー 	<p>9 大仏の日 友引・六白金星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○書道教室 ○編み物 ○手芸 ○エコクラフト <p>ご昼食 お花見御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○サトリのタヒチ&ヨガ ○絵手紙教室 ○カラオケ ○華道教室 ○陶芸教室 	<p>10 駅弁の日 先負・七赤金星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室 <p>ご昼食 北海弁当会席</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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>11 ガッツポーズの日 仏滅・八白土星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸教室 ○手芸教室 ○パソコン教室 ○書道教室 <p>ご昼食 味覚満喫御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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
					<p>12 東京大学設立記念日 大安・九紫火星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ちぎり絵 <p>ご昼食 我妻陽子 歌謡ショー</p> 

4月12日[土]

BEAUTIFUL SATURDAY
我妻陽子歌謡ショー

ゲスト



戸子台ふみや

安藤泰千代

室蘭市出身。昭和55年、北海道の伝説の演歌師、作曲家茅大介先生に師事する。
平成3年7月、テイチクレコードから「愛は・おくしり」で歌手デビュー。



ABITARE 20TH ANNIVERSARY SPECIAL EVENT

4月27日[日] アビターレ開設 20年記念

アビターレ開設 20年の感謝の気持ちを含めた調理長自慢の料理と
愛全会ファミリー「ミュージックパブ は〜もに〜」のメンバーによる音楽でスペシャルなひとときを。



ミュージックパブ は〜もに〜
札幌で40年以上続く老舗「ミュージックパブ は〜もに〜」。そのステージは、たくさんの観客で連日賑わい、ファミリーや女性も多く、様々なジャンルの懐かしい音楽を楽しめます。

当日演奏：ピアノ、キーボード、トランペット、サクソ、ギター、ベース

日	月	火	水	木	金	土
<p>毎日のトレーニング</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 ○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 	<p>14 オレンジデー 先勝・二黒土星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○手芸教室 ○タキannahのリズム寺子屋 <p>ご昼食 香もご馳走 オレンジの日</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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>15 ヘリコプターの日 友引・三碧木星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○書道教室 ○カラオケ ○エコクラフト ○ランチツアー <p>ご昼食 大地と海の恵御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 ○ソフト粘土 ○市丸ダンススクール ○カラオケ ○ななちゃんの音楽セラピー 	<p>16 ポーズビーアンビュス 先負・四緑木星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○書道教室 ○編み物 ○手芸 ○エコクラフト <p>ご昼食 牛すき御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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>17 なすびの日 仏滅・五黄土星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室 <p>ご昼食 美味しさ包んで ホイル焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ななちゃんの音楽セラピー ○健康ボクシング ○スタンドグラス ○絵画教室 ○エコクラフト 	<p>18 良いお肌の日 大安・六白金星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸教室 ○手芸教室 ○書道教室 ○パソコン教室 <p>ご昼食 30品目の食材で ビタミンチャージ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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>19 食育の日 赤口・七赤金星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ちぎり絵 <p>ご昼食 「五感」で楽しむ 料理長おもてなし御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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>ご昼食の料金について 下記の料金となります。</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 	<p>21 民放の日 友引・九紫火星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○手芸教室 ○タキannahのリズム寺子屋 ○英会話 <p>ご昼食 海老と春野菜の 天婦羅御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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>22 地球の日 先負・一白水星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○書道教室 ○エコクラフト ○カラオケ <p>ご昼食 美味しさを込めて 鉄板ハンバーグ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 ○カラオケ ○ソフト粘土 ○ななちゃんの音楽セラピー 	<p>23 しじみの日 仏滅・二黒土星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○書道教室 ○編み物 ○手芸 ○エコクラフト <p>ご昼食 極旨 修ちゃんカレー</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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>24 日本ダービーの日 大安・三碧木星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室 <p>ご昼食 春の食材勢揃い ご馳走御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 ○ヴェネチアンガラス 	<p>25 国連記念日 赤口・四緑木星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸教室 ○手芸教室 ○パソコン教室 ○書道教室 <p>ご昼食 日本の味 桜花御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ジャズダンス教室 ○山形プロのピリヤード講座 ○書道 ○編み物 ○ピアノ教室 ○パソコン教室 	<p>26 七人の侍の日 先勝・五黄土星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ちぎり絵 <p>ご昼食 味を語らう 美彩井御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ロッキー先生の音楽院 ○陶芸教室 ○卓球教室 ○カラオケ
<p>27 絆の日 友引・六白金星</p> <p>ご昼食 20周年記念 20TH ANNIVERSARY SPECIAL EVENT</p>	<p>28 ホスピタリティーの日 仏滅・七赤金星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○手芸教室 ○タキannahのリズム寺子屋 <p>ご昼食 花鳥風月 卯月の焼物八寸</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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>29 昭和の日 大安・八白土星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○書道教室 ○カラオケ <p>ご昼食 昔懐かしい スパゲティ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 ○カラオケ ○ななちゃんの音楽セラピー 	<p>30 図書館記念日 赤口・九紫火星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○書道教室 ○編み物教室 ○手芸教室 <p>ご昼食 焼き肉ランチ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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>アビターレの Instagramのご紹介</p> <p>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。</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>動画でのアップロードもごございます。</p>		

Let's Try!!

足と腕の力、握る力が鍛えられる

- ① かかとにタオルを引っ掛けて、膝と肘を少し曲げた状態で足を持ち上げる。
※膝と肘は伸びないように注意!
- ② 足でタオルを押し、手でタオルを弾く。同時に行う。
- ③ ②を5秒間キープする。これを10回行う。



お箸でいただく、柔らかハンバーグ
ランチツアー



4月15日(火) 実施

※金額等につきましては後日お知らせいたします。
※参加希望の方は職員までお申し付けください。
※希望者が多数の場合は抽選となります。