

令和5年(2023年) 5月 カルチャー

未来型デイケア Harnes 電話053-485-4625

	月	火	水	木	金	土
部屋	1日	2日	3日	4日	5日	6日
2(午前)	立体塗り絵	書写	脳トレプリント	ポストカード塗り絵	塗り絵パズル	スクラッチアート
2(午後)	スクラッチアートプレミアム		折り紙	刺し子	手芸教室	
6	タワーゲーム	パターゴルフ	宝探しゲーム	輪投げ	チェアサッカー	タワーゲーム
部屋	8日	9日	10日	11日	12日	13日
2(午前)	立体塗り絵	書写	脳トレプリント	ポストカード塗り絵	塗り絵パズル	スクラッチアート
2(午後)	スクラッチアートプレミアム		手芸教室	刺し子		
6	パターゴルフ	宝探しゲーム	輪投げ	チェアサッカー	タワーゲーム	パターゴルフ
部屋	15日	16日	17日	18日	19日	20日
2(午前)	立体塗り絵	書写	脳トレプリント	手芸教室	塗り絵パズル	スクラッチアート
2(午後)	スクラッチアートプレミアム		折り紙			
6	宝探しゲーム	輪投げ	チェアサッカー	タワーゲーム	パターゴルフ	宝探しゲーム
部屋	22日	23日	24日	25日	26日	27日
2(午前)	立体塗り絵	手芸教室	脳トレプリント	ポストカード塗り絵	塗り絵パズル	スクラッチアート
2(午後)	スクラッチアートプレミアム		折り紙	刺し子		
6	輪投げ	チェアサッカー	タワーゲーム	パターゴルフ	宝探しゲーム	輪投げ
部屋	29日	30日	31日			
2(午前)	立体塗り絵	書写	脳トレプリント			
2(午後)	スクラッチアートプレミアム		折り紙			
6	チェアサッカー	タワーゲーム	パターゴルフ			

「部屋2(午前)」の活動時間は10時～11時30分 「部屋2(午後)」の活動時間は14時～15時30分 「部屋6」の活動時間は14時～15時

※ 黄色の教室 は、別途材料費をいただきます。

令和5年(2023年) 5月 体操

未来型デイケア H a r n e s 電話053-485-4625

	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
①10:00	セルフケア体操	キネステーゼ体操	からだup体操	リズム体操	血圧調整体操	セルフケア体操
④11:30	転倒予防の体操	認トレ体操2	認トレ体操3	手の体操	腰痛予防の体操	転倒予防の体操
⑥13:00	からだup体操②	からだup体操③	脊柱体操	セルフケア体操	キネステーゼ体操	からだup体操②
⑦13:30	からだup体操	A D L 体操	リズム体操	認トレ体操1	脊柱体操	からだup体操
⑨14:30	上肢の体操	転倒予防の体操	体幹の体操	有酸素体操	認トレ体操1	上肢の体操
	8日	9日	10日	11日	12日	13日
①10:00	キネステーゼ体操	からだup体操	リズム体操	血圧調整体操	セルフケア体操	キネステーゼ体操
④11:30	認トレ体操2	認トレ体操3	手の体操	腰痛予防の体操	転倒予防の体操	認トレ体操2
⑥13:00	からだup体操③	脊柱体操	セルフケア体操	キネステーゼ体操	からだup体操②	からだup体操③
⑦13:30	A D L 体操	リズム体操	認トレ体操1	脊柱体操	からだup体操	A D L 体操
⑨14:30	転倒予防の体操	体幹の体操	有酸素体操	認トレ体操1	上肢の体操	転倒予防の体操
	15日	16日	17日	18日	19日	20日
①10:00	からだup体操	リズム体操	血圧調整体操	セルフケア体操	キネステーゼ体操	からだup体操
④11:30	認トレ体操3	手の体操	腰痛予防の体操	転倒予防の体操	認トレ体操2	認トレ体操3
⑥13:00	脊柱体操	セルフケア体操	キネステーゼ体操	からだup体操②	からだup体操③	脊柱体操
⑦13:30	リズム体操	認トレ体操1	脊柱体操	からだup体操	A D L 体操	リズム体操
⑨14:30	体幹の体操	有酸素体操	認トレ体操1	上肢の体操	転倒予防の体操	体幹の体操
	22日	23日	24日	25日	26日	27日
①10:00	リズム体操	血圧調整体操	セルフケア体操	キネステーゼ体操	からだup体操	リズム体操
④11:30	手の体操	腰痛予防の体操	転倒予防の体操	認トレ体操2	認トレ体操3	手の体操
⑥13:00	セルフケア体操	キネステーゼ体操	からだup体操②	からだup体操③	脊柱体操	セルフケア体操
⑦13:30	認トレ体操1	脊柱体操	からだup体操	A D L 体操	リズム体操	認トレ体操1
⑨14:30	有酸素体操	認トレ体操1	上肢の体操	転倒予防の体操	体幹の体操	有酸素体操
	29日	30日	31日			
①10:00	血圧調整体操	セルフケア体操	キネステーゼ体操			
④11:30	腰痛予防の体操	転倒予防の体操	認トレ体操2			
⑥13:00	キネステーゼ体操	からだup体操②	からだup体操③			
⑦13:30	脊柱体操	からだup体操	A D L 体操			
⑨14:30	認トレ体操1	上肢の体操	転倒予防の体操			

毎日実施する体操
 ②平行棒体操 10:30~
 ③嚙下体操 11:00~ (1階)
 ⑤嚙下体操 12:00~ (2階)
 ⑧平行棒体操 14:00~