令和6年（2024年）７月カルチャー　　未来型デイケアHarnes　　電話０５３－４８５－４６２５

曜日	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 塗り絵(ﾊﾞｽﾞﾙ･ﾎﾟｽﾄｶｰﾄﾞ)	書写	■フラワー アレンジメント	折り紙	☆手芸教室	硬筆・ペン習字
キッチンスタジオ（午前）	料理教室	料理教室	料理教室	料理教室	料理教室	
６	タワーゲーム	パターゴルフ	Harnesボッチャ	輪投げ	ボウリングカゴ入れ	タワーゲーム
１階フロア	カラオケ	カラオケ	カラオケ	カラオケ	カラオケ	カラオケ
部屋	８日	９日	１０日	１１日	１２日	１３日
２(午前)	立体塗り絵 塗り絵(ﾊﾞｽﾞﾙ･ﾎﾟｽﾄｶｰﾄﾞ)	書写	☆手芸教室	■フラワー アレンジメント	刺し子	硬筆・ペン習字
キッチンスタジオ（午前）	料理教室	料理教室	料理教室	料理教室	料理教室	
６		Harnesボッチャ	輪投げ	ボウリングカゴ入れ	タワーゲーム	パターゴルフ
１階フロア	フラダンス	カラオケ	カラオケ	カラオケ	カラオケ	カラオケ
部屋	１５日	１６日	１７日	１８日	１９日	２０日
２(午前)	☆手芸教室	書写	スクラッチアート 脳トレプリント	折り紙	■フラワー アレンジメント	硬筆・ペン習字
キッチンスタジオ（午前）		料理教室	料理教室	料理教室	料理教室	
６	Harnesボッチャ	輪投げ	ボウリングカゴ入れ	タワーゲーム	パターゴルフ	
１階フロア	カラオケ	カラオケ	カラオケ	カラオケ	カラオケ	ちんどん
部屋	２２日	２３日	２４日	２５日	２６日	２７日
２(午前)	■フラワー アレンジメント	書写	スクラッチアート 脳トレプリント	☆手芸教室	刺し子	硬筆・ペン習字
キッチンスタジオ（午前）	料理教室	料理教室	料理教室	料理教室	料理教室	
６	輪投げ	ボウリングカゴ入れ	タワーゲーム	パターゴルフ	Harnesボッチャ	輪投げ
１階フロア	カラオケ	カラオケ	カラオケ	カラオケ	カラオケ	カラオケ
部屋	２９日	３０日	３１日			
２(午前)	立体塗り絵 塗り絵(ﾊﾞｽﾞﾙ･ﾎﾟｽﾄｶｰﾄﾞ)	■フラワー アレンジメント	スクラッチアート 脳トレプリント			
キッチンスタジオ（午前）	料理教室	料理教室				
６	ボウリングカゴ入れ	タワーゲーム	パターゴルフ			
１階フロア	カラオケ	カラオケ	カラオケ			

「部屋２(午前)」の活動時間は10時～11時30分　「部屋６」の活動時間は14時～15時　「キッチンスタジオ（午前）」の活動時間は10時30分～12時

「１階フロア」の活動時間は14時～15時30分

※予定は変更する場合もありますのでご了承ください。

※ 黄色の教室 は、別途材料費をいただきます。

イベント
■８日（月）フラダンス
■20日（土）ちんどん
お楽しみに！

３１日（水）はイベント食「うなぎ」となります！
お楽しみに！

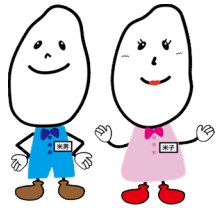
☆手芸教室
今年は「2024年のカレンダー」を作成します。
８月は「花火大会」

ご自分で作ったカレンダーを毎月飾ってみませんか！

☆料理教室（予約制）
月～金曜日に開催しています！
先着４名様です！

硬筆・ペン習字を
毎土曜日に開催しています！

７月もイベントがたくさん！
追加でのご利用、
お待ちしています！



令和5年（2024年）７月体操カレンダー　　未来型デイケアHarnes　　電話０５３－４８５－４６２５

曜日	月	火	水	木	金	土
時間	１日	２日	３日	４日	５日	６日
①10:00	キネステーゼ体操	からだup体操２	コアトレ体操	ロコモ予防体操	アーム体操	キネステーゼ体操
④11:30	手の体操	ＡＤＬ体操	からだup体操３	脊柱体操	リズム体操	手の体操
⑥13:00	血圧調整体操	手の体操	はままつオレンジ体操	からだup体操３	脊柱体操	血圧調整体操
⑦13:30	アーム体操	キネステーゼ体操	からだup体操２	コアトレ体操	ロコモ予防体操	アーム体操
⑨14:30	リズム体操	コアトレ体操	ロコモ予防体操	アーム体操	からだup体操２	リズム体操
	８日	９日	１０日	１１日	１２日	１３日
①10:00	からだup体操２	コアトレ体操	ロコモ予防体操	アーム体操	キネステーゼ体操	からだup体操２
④11:30	ＡＤＬ体操	からだup体操３	脊柱体操	リズム体操	手の体操	ＡＤＬ体操
⑥13:00	手の体操	はままつオレンジ体操	からだup体操３	脊柱体操	血圧調整体操	手の体操
⑦13:30	キネステーゼ体操	からだup体操２	コアトレ体操	ロコモ予防体操	アーム体操	キネステーゼ体操
⑨14:30	コアトレ体操	ロコモ予防体操	アーム体操	からだup体操２	リズム体操	コアトレ体操
	１５日	１６日	１７日	１８日	１９日	２０日
①10:00	コアトレ体操	ロコモ予防体操	アーム体操	キネステーゼ体操	からだup体操２	コアトレ体操
④11:30	からだup体操３	脊柱体操	リズム体操	手の体操	ＡＤＬ体操	からだup体操３
⑥13:00	はままつオレンジ体操	からだup体操３	脊柱体操	血圧調整体操	手の体操	はままつオレンジ体操
⑦13:30	からだup体操２	コアトレ体操	ロコモ予防体操	アーム体操	キネステーゼ体操	からだup体操２
⑨14:30	ロコモ予防体操	アーム体操	からだup体操２	リズム体操	コアトレ体操	ロコモ予防体操
	２２日	２３日	２４日	２５日	２６日	２７日
①10:00	ロコモ予防体操	アーム体操	キネステーゼ体操	からだup体操２	コアトレ体操	ロコモ予防体操
④11:30	脊柱体操	リズム体操	手の体操	ＡＤＬ体操	からだup体操３	脊柱体操
⑥13:00	からだup体操３	脊柱体操	血圧調整体操	手の体操	はままつオレンジ体操	からだup体操３
⑦13:30	コアトレ体操	ロコモ予防体操	アーム体操	キネステーゼ体操	からだup体操２	コアトレ体操
⑨14:30	アーム体操	からだup体操２	リズム体操	コアトレ体操	ロコモ予防体操	アーム体操
	２９日	３０日	３１日			
①10:00	アーム体操	キネステーゼ体操	からだup体操２			
④11:30	リズム体操	手の体操	ＡＤＬ体操			
⑥13:00	脊柱体操	血圧調整体操	手の体操			
⑦13:30	ロコモ予防体操	アーム体操	キネステーゼ体操			
⑨14:30	からだup体操２	リズム体操	コアトレ体操			

※体操の予定は変更する場合もありますのでご了承ください。

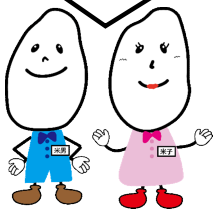
毎日実施する体操
②セルフケア体操10：30～
③嚥下体操 11：00～（１階）
⑤嚥下体操 12：00～（２階）
⑧からだup体操１ 14：00～
⑩セルフケア体操15：00～

平行棒体操 （毎日実施）
1）平行棒体操 10：30～
2）平行棒体操 11：00～
3）平行棒体操 11：30～
4）平行棒体操 13：00～
5）平行棒体操 13：30～
6）平行棒体操 14：00～
7）平行棒体操 14：30～
8）平行棒体操15：00～

YouTube動画
『西山病院未来型デイケア Harnes』

チャンネル登録してね～！

Harnesで実施している体操の動画公開や、ショート動画で施設紹介しています。ぜひ見てね～！



「ヨガット」を定期的に開催しています！
１１日（木）、３１日（水）１５時００分～
「２階 体操スペース」で行います。
ぜひご参加ください！