令和6年（2024年）９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	２日	３日	４日	５日	６日	７日
２(午前)	立体塗り絵 塗り絵(ﾊﾟｽﾞﾙ･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	☆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	タワーゲーム	英会話教室	この県なぁに？	ペタボート	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
部屋	９日	１０日	１１日	１２日	１３日	１４日
２(午前)	立体塗り絵 塗り絵(ﾊﾟｽﾞﾙ･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	この県なぁに？	ペタボート	輪投げ	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	１６日	１７日	１８日	１９日	２０日	２１日
２(午前)	立体塗り絵 塗り絵(ﾊﾟｽﾞﾙ･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	
６	パターゴルフ	この県なぁに？	ペタボート	輪投げ	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	カラオケ
部屋	２３日	２４日	２５日	２６日	２７日	２８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	この県なぁに？	ペタボート	輪投げ	タワーゲーム	パターゴルフ	この県なぁに？
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	３０日					
２(午前)	立体塗り絵 塗り絵(ﾊﾟｽﾞﾙ･ﾎﾟｽﾄｶｰﾄﾞ)					
キッチンスタジオ（午前）						
６	ペタボート					
１階フロア	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。

☆手芸教室

今年は「2024年のカレンダー」を作成します。

１０月は「月夜もみじ」

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 先着４名）
月～金曜日に開催しています！

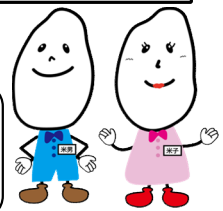
☆キッチンスタジオ（午後）

９日（月）
１７日（火）
２６日（木）
３０日（月）

メニューはお楽しみに！

３０日（月）はイベント食「敬老御膳」となります！　お楽しみに！

９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）９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	２日	３日	４日	５日	６日	７日
①10:00	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
④11:30	リズム体操	手の体操	ＡＤＬ体操	からだup体操３	脊柱体操	リズム体操
⑥13:00	脊柱体操	血圧調整体操	リズム体操	はままつオレンジ体操	からだup体操３	脊柱体操
⑦13:30	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
⑨14:30	えんの体操	えんの体操	コアトレ体操	ロコモ予防体操	アーム体操	えんの体操
	９日	１０日	１１日	１２日	１３日	１４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	リズム体操	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	えんの体操	コアトレ体操	ロコモ予防体操	アーム体操	えんの体操	えんの体操
	１６日	１７日	１８日	１９日	２０日	２１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	リズム体操	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	リズム体操
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	えんの体操	えんの体操	コアトレ体操
	２３日	２４日	２５日	２６日	２７日	２８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	リズム体操	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	プレミアム体操	えんの体操	えんの体操	コアトレ体操	ロコモ予防体操
	３０日					
①10:00	ロコモ予防体操					
④11:30	脊柱体操					
⑥13:00	からだup体操３					
⑦13:30	コアトレ体操					
⑨14:30	アーム体操					

※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。

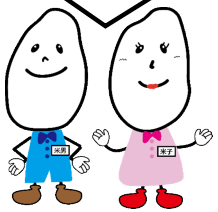
毎日実施する体操
②セルフケア体操10：30～
③嚥下体操 11：00～（１階）
⑤嚥下体操 12：10～（２階）
⑧からだup体操１ 14：00～
⑩セルフケア体操15：00～

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～

２４日(火)１４：３０～
皆さまと職員といっしょに！
「プレミアム体操」
お楽しみに！

「ヨガット」を月に２回開催しています！
１７日（火）、２０日（金）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！

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～！