

曜日	月	火	水	木	金	土
部屋					1日	2日
2(午前)	イベント ■5日(火)「歴史講座」／■14日(木)「ウクレレ」「フルート」 ■21日(木)「沖縄三線と唄」／■25日(月)「草笛」 お楽しみに！				■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	
6					タワーゲーム	ボードゲーム
1階フロア					カラオケ	カラオケ
部屋	4日	5日	6日	7日	8日	9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	
6	パターゴルフ	輪投げ	Harnesポッチャ	タワーゲーム	ボードゲーム	パターゴルフ
1階フロア	カラオケ	歴史講座・カラオケ	カラオケ	カラオケ	カラオケ	カラオケ
部屋	11日	12日	13日	14日	15日	16日
2(午前)	立体塗り絵 塗り絵(パズル・ポストカード)	■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	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	輪投げ	Harnesポッチャ	タワーゲーム	ボードゲーム	パターゴルフ	輪投げ
1階フロア	カラオケ	カラオケ	カラオケ	ウクレレ・フルート	カラオケ	カラオケ
部屋	18日	19日	20日	21日	22日	23日
2(午前)	☆手芸教室	書写	■フラワー アレンジメント	折り紙	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ポッチャ	タワーゲーム	ボードゲーム	パターゴルフ	輪投げ	Harnesポッチャ
1階フロア	カラオケ	カラオケ	カラオケ	沖縄三線・カラオケ	カラオケ	カラオケ
部屋	25日	26日	27日	28日	29日	30日
2(午前)	立体塗り絵 塗り絵(パズル・ポストカード)	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	タワーゲーム	ボードゲーム	パターゴルフ	輪投げ	Harnesポッチャ	タワーゲーム
1階フロア	草笛・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2(午前)」の活動時間は10時～11時30分 「キッチンスタジオ(午前)」の活動時間は10時30分～12時

「部屋6」の活動時間は13時30分～14時30分 「1階フロア」の活動時間は13時30分～15時30分

※予定は変更する場合が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。

26日(火) イベント食
「平松シェフ監修ビーフシチュー」

11月もイベントがたくさん！
追加でのご利用、
お待ちしております！

☆手芸教室
今年は「2024年のカレンダー」
を作成します。
12月は「Merry Xmas」

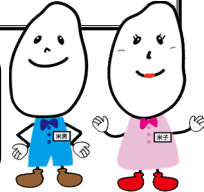
ご自分で作ったカレンダーを
毎月飾ってみませんか！



☆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
デザート作り(午後)
16日(土)、21日(木)
(メニューはお楽しみに！)

☆栄養士さんとお菓子作り
(午後) 別途材料費をいただきます。
8日(金)、19日(火)、
25日(月)
(メニューはお楽しみに！)



曜日	月	火	水	木	金	土
時間					1日	2日
①10:00	19日（火）13:30～ 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！ 7日（木）13時30分～ 23日（土）15時00分～ 「2階体操スペース」で行います。		からだup体操2	コアトレ体操
④11:30					ADL体操	からだup体操3
⑥13:00					手の体操	はままつオレンジ体操
⑦13:30					キネステーゼ体操	からだup体操2
⑨14:30					コアトレ体操	ロコモ予防体操
	4日	5日	6日	7日	8日	9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	ヨガット	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
	11日	12日	13日	14日	15日	16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	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
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	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	からだup体操2
	18日	19日	20日	21日	22日	23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	プレミアム体操	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
	25日	26日	27日	28日	29日	30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

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）

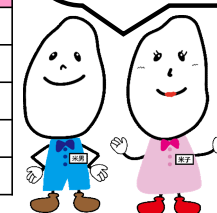
- 1）平行棒体操10:30～
- 2）平行棒体操11:00～
- 3）平行棒体操11:30～
- 4）平行棒体操13:00～
- 5）平行棒体操13:30～
- 6）平行棒体操14:00～
- 7）平行棒体操14:30～
- 8）平行棒体操15:00～

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～！



※体操の予定は変更する場合がありますのでご了承ください。