

曜日	月	火	水	木	金	土
部屋	15日（火）	1日	2日	3日	4日	5日
2（午前）	■15日（火） 「唄おう会」職員がギターを弾いて皆さんと いっしょに！	■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	塗り絵	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	輪投げ	子どもとトーンチャイム	バターゴルフ	宝さがしゲーム
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
部屋	7日	8日	9日	10日	11日	12日
2（午前）	立体塗り絵 塗り絵（パズル・ポストカード）	書写	■フラワーアレンジメント	☆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	タワーゲーム	輪投げ	トーンチャイム	スマホ教室 13時～	宝さがしゲーム	タワーゲーム
1階フロア	カラオケ	草笛・カラオケ	カラオケ	カラオケ	カラオケ	カラオケ
部屋	14日	15日	16日	17日	18日	19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	料理教室	
6	輪投げ	トーンチャイム	バターゴルフ	宝さがしゲーム	プレミアムスポーツ	屋外ウォーキング
1階フロア	カラオケ	唄おう会・カラオケ	カラオケ	カラオケ	カラオケ	カラオケ
部屋	21日	22日	23日	24日	25日	26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	塗り絵	■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）						
6	トーンチャイム	バターゴルフ	宝さがしゲーム	タワーゲーム	輪投げ	トーンチャイム
1階フロア	カラオケ	カラオケ	沖縄三線・カラオケ	カラオケ	カラオケ	カラオケ
部屋	28日	29日	30日	イベント ■3日（木）「子どもとお抹茶」 ■3日（木）「子どもと一緒に抹茶」 ■10日（木）「スマホ教室」 ■17日（木）「リラクゼーション（有料）」 ■18日（金）「プレミアムスポーツ」 ■19日（土）「屋外ウォーキング」（13：15～） ■23日（水）「沖縄三線」 お楽しみに！		
2（午前）	■フラワーアレンジメント	☆手芸教室	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	バターゴルフ	宝さがしゲーム	タワーゲーム			
1階フロア	カラオケ	カラオケ	カラオケ			

☆手芸教室
今年は「2026年のカレンダー」
を作成します。

5月は「端午の節句」



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）
11日（金）おやつ作り

☆栄養士さんと料理教室
17日（木）、26日（土）
すべて午後
（メニューはお楽しみに！）
以上の教室は別途材料費をいただきます。

「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

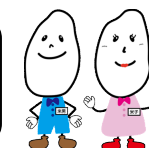
「部屋6」の活動時間は13時30分～14時30分 「1階フロア」の活動時間は13時30分～15時30分

※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。

21日（月）～26日（土）
「Harnes 2周年記念イベント食Week」
となります！ お楽しみに！

4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！



曜日	月	火	水	木	金	土
時間		1日	2日	3日	4日	5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
④11:30		リズム体操	手の体操	A D L 体操	からだup体操3	脊柱体操
⑥13:00		ちからの体操	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
⑦13:30		ロコモ予防体操	ちからの体操	キネステーゼ体操	からだup体操2	コアトレ体操
⑨14:30		えんの体操	コアトレ体操	えんの体操	ロコモ予防体操	アーム体操
	7日	8日	9日	10日	11日	12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	A D L 体操	からだup体操3	脊柱体操	リズム体操
⑥13:00	ちからの体操	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	ちからの体操
⑦13:30	ロコモ予防体操	ちからの体操	キネステーゼ体操	からだup体操2	コアトレ体操	プレミアム体操
⑨14:30	えんの体操	コアトレ体操	えんの体操	ロコモ予防体操	アーム体操	えんの体操
	14日	15日	16日	17日	18日	19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	A D L 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	ちからの体操	血圧調整体操
⑦13:30	ちからの体操	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	ちからの体操
⑨14:30	コアトレ体操	えんの体操	ロコモ予防体操	アーム体操	えんの体操	コアトレ体操
	21日	22日	23日	24日	25日	26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	A D L 体操	からだup体操3	脊柱体操	リズム体操	手の体操	A D L 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	ちからの体操	血圧調整体操	リズム体操
⑦13:30	からだのお悩み相談会	ヨガット	コアトレ体操	ロコモ予防体操	ちからの体操	キネステーゼ体操
⑨14:30	からだのお悩み相談会	ロコモ予防体操	アーム体操	えんの体操	コアトレ体操	えんの体操
	28日	29日	30日			
①10:00	コアトレ体操	ロコモ予防体操	アーム体操	「ヨガット」 22日(火) 13時30分～ 「プレミアム体操」 7日(月) 10時30分～ 12日(土) 13時30分～ 「からだのお悩み相談会」 21日(月) 13時30分～、14:30～ ぜひご参加ください!		
④11:30	からだup体操3	脊柱体操	リズム体操			
⑥13:00	はままつオレンジ体操	からだup体操3	ちからの体操			
⑦13:30	からだup体操2	コアトレ体操	ロコモ予防体操			
⑨14:30	ロコモ予防体操	アーム体操	えんの体操			

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)

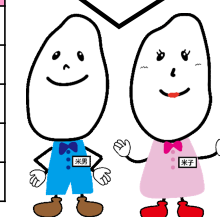
- 1) 平行棒体操 10:30～
2) 平行棒体操 11:00～
3) 平行棒体操 11:30～
4) 平行棒体操 13:00～
5) 平行棒体操 13:35～
6) 平行棒体操 14:00～
7) 平行棒体操 14:30～
8) 平行棒体操15:00～

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。