

曜日	月	火	水	木	金	土
部屋			1日	2日	3日	4日
2(午前)	■21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！(2階-1の部屋)		■フラワーアレンジメント	ちぎり絵	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	
6			チェアサッカー	オセロ	バターゴルフ	トーンチャイム
1階フロア			カラオケ	カラオケ	カラオケ	カラオケ
部屋	6日	7日	8日	9日	10日	11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	輪投げ	チェアサッカー	オセロ	バターゴルフ	トーンチャイム	輪投げ
1階フロア	カラオケ	カラオケ	ギター弾き語り・カラオケ	カラオケ	フルーツ演奏・カラオケ	カラオケ
部屋	13日	14日	15日	16日	17日	18日
2(午前)	立体塗り絵 塗り絵(パズル・ポストカード)	☆手芸教室	スクラッチアート 脳トレプリント	ちぎり絵	■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)		料理教室	料理教室	料理教室	料理教室	パン教室(有料)
6	チェアサッカー	オセロ	バターゴルフ	トーンチャイム	輪投げ	チェアサッカー
1階フロア	カラオケ	カラオケ	沖縄三線と唄・カラオケ	カラオケ	カラオケ	カラオケ
部屋	20日	21日	22日	23日	24日	25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	オセロ	バターゴルフ	トーンチャイム	輪投げ	チェアサッカー	オセロ
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	27日	28日	29日	30日	31日	
2(午前)	☆手芸教室	■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	ちぎり絵	刺し子	
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	バターゴルフ	トーンチャイム	輪投げ	チェアサッカー	オセロ	
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	

イベント：■8日(水)「ギター弾き語り」■10日(金)「フルーツ演奏」■15日(水)「沖縄三線と唄」／■17日(金)「リラクゼーション」／
■20日(火)「草笛」／■24日(金)「あんみつカフェ」／■29日(水)「ポイント抽選会」 お楽しみに！

「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

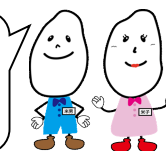
※予定は変更する場合がありますのでご了承ください。

※ 黄色の教室 は、別途材料費をいただきます。

28日(火)「イベント食 さんま」となります！ お楽しみに！

10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「2025年のカレンダー」
を作成します。

11月は「大菊」



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
☆パン教室(午前)
18日(土)

☆栄養士さんと料理教室(午後)
24日(金)、25日(土)
(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。

曜日	月	火	水	木	金	土
時間			1日	2日	3日	4日
①10:00	リハビリ企画 「からだのお悩み相談会」 6日(月)13時30～ 「ポイント抽選会」 29日(水)13時30分～		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			A DL 体操	からだup体操3	脊柱体操	リフレッシュ体操
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
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
⑨14:30			えんの体操	ロコモ予防体操	アーム体操	えんの体操
	6日	7日	8日	9日	10日	11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 DL 体操	からだup体操3	脊柱体操	リフレッシュ体操	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	からだのお悩み相談会	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	リフレッシュ体操
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
	13日	14日	15日	16日	17日	18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 DL 体操	からだup体操3	脊柱体操	リフレッシュ体操	手の体操	A DL 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	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	リフレッシュ体操	キネステーゼ体操
⑨14:30	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	えんの体操
	20日	21日	22日	23日	24日	25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	リフレッシュ体操	手の体操	A DL 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	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
⑦13:30	からだup体操2	コアトレ体操	ロコモ予防体操	ヨガット	キネステーゼ体操	プレミアム体操
⑨14:30	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	ロコモ予防体操
	27日	28日	29日	30日	31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	
④11:30	脊柱体操	リフレッシュ体操	手の体操	A DL 体操	からだup体操3	
⑥13:00	からだup体操3	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	
⑦13:30	コアトレ体操	ロコモ予防体操	ポイント抽選会	キネステーゼ体操	からだup体操2	
⑨14:30	アーム体操	えんの体操	コアトレ体操	えんの体操	ロコモ予防体操	

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)

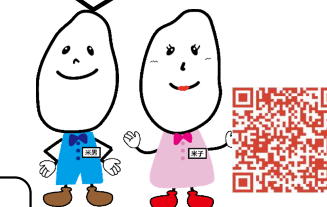
- 1) 平行棒体操10:30～
2) 平行棒体操11:00～
3) 平行棒体操11:30～
4) 平行棒体操13:00～
5) 平行棒体操13:35～
6) 平行棒体操14:00～
7) 平行棒体操14:30～
8) 平行棒体操15:00～

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。

「ヨガット」23日(木)13時30分～
「プレミアム体操」13日(月)、25日(土)13時30分～