

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(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	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	料理教室	料理教室
6	輪投げ	トーンチャイム	健康ボーリング	パターゴルフ	Harnesポッチャ	
1階フロア	カラオケ	カラオケ	カラオケ	ギター弾き語り・カラオケ	カラオケ	歌とマジック紙・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(パズル・ポストカード)	書写	■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	料理教室	料理教室
6	トーンチャイム	健康ボーリング		Harnesポッチャ	輪投げ	トーンチャイム
1階フロア	草笛・カラオケ	カラオケ	相続セミナー・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)	立体塗り絵 塗り絵(パズル・ポストカード)	書写	スクラッチアート 脳トレプリント	■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	健康ボーリング		Harnesポッチャ	輪投げ	トーンチャイム	健康ボーリング
1階フロア	カラオケ	カラオケ	カラオケ	カラオケ	フルーツ演奏・カラオケ	カラオケ
部屋	22日	23日	24日	25日	26日	27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 diamond painting	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	料理教室
6	パターゴルフ		輪投げ	トーンチャイム		パターゴルフ
1階フロア	カラオケ	沖縄三線と歌・カラオケ	カラオケ	カラオケ	ベリーダンス・カラオケ	カラオケ
部屋	29日	30日	イベント：■4日（木）「ギター弾き語り」／■6日（土）「歌とマジックと紙芝居」／■8日（月）「草笛」／■10日（水）「相続セミナー」／■18日（木）「リラクゼーション」／■19日（金）「フルーツ演奏」／■23日（火）「沖縄三線と唄」／■24日（水）手芸教室「diamond painting」／■26日（金）「ベリーダンス」 お楽しみに！			
2(午前)	立体塗り絵 塗り絵(パズル・ポストカード)	書写				
キッチンスタジオ(午前)	料理教室	料理教室				
6	Harnesポッチャ	輪投げ				
1階フロア	カラオケ	カラオケ				

■16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）

「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45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。

25日（木）「イベント食 クリスマススイーツバイキング」となります！
お楽しみに！

☆手芸教室

今月は

「diamond painting」

（ダイヤモンドペインティング）

に挑戦！お楽しみに！



☆料理教室（予約制 先着4名）
月～金曜日に開催しています！

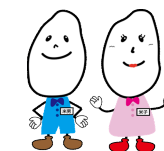
キッチンスタジオ

☆栄養士さんと料理教室（午後）
6日（土）、18日（木）

（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。

12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	6日
①10:00	ロコモ予防体操	アーム体操	リズム体操	からだup体操2	コアトレ体操	ロコモ予防体操
⑤11:30	脊柱体操	リフレッシュ体操	手の体操	A D L 体操	からだup体操3	脊柱体操
⑦13:00	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	からだup体操3
⑧13:30	コアトレ体操	ロコモ予防体操	リフレッシュ体操	ちからの体操	からだup体操2	コアトレ体操
⑩14:30	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	アーム体操
	8日	9日	10日	11日	12日	13日
①10:00	アーム体操	リズム体操	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
④11:30	リフレッシュ体操	手の体操	A D L 体操	からだup体操3	脊柱体操	リフレッシュ体操
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	リフレッシュ体操	ちからの体操	プレミアム体操	コアトレ体操	ロコモ予防体操
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
	15日	16日	17日	18日	19日	20日
①10:00	リズム体操	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	リズム体操
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	リフレッシュ体操	ちからの体操	ピラティス	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
	22日	23日	24日	25日	26日	27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	リズム体操	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	リフレッシュ体操	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	ちからの体操	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	プレミアム体操
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
	29日	30日	31日			
①10:00	コアトレ体操	ロコモ予防体操	「ヨガット」29日（月）13時30分～ 「プレミアム体操」11日（木）、27日（土）13時30分～ リハビリ企画「ピラティス」17日（水）13時30分～			
④11:30	からだup体操3	脊柱体操				
⑥13:00	はままつオレンジ体操	からだup体操3				
⑦13:30	ヨガット	コアトレ体操				
⑨14:30	ロコモ予防体操	アーム体操				

毎日実施する体操

- ②セルフケア体操 10:30～
 ③キネステーゼ体操 11:00～
 ④嚙下体操 11:00～（1階）
 ⑥嚙下体操 12:10～（2階）
 ⑨からだup体操 14:00～
 ⑪セルフケア体操 15:00～

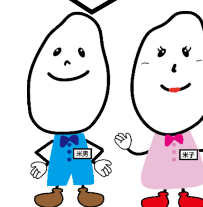
平行棒体操（毎日実施）

- 1) 平行棒体操 10:10～
 2) 平行棒体操 10:30～
 3) 平行棒体操 11:00～
 4) 平行棒体操 11:30～
 5) 平行棒体操 13:00～
 6) 平行棒体操 13:35～
 7) 平行棒体操 14:00～
 8) 平行棒体操 14:30～
 9) 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。