

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)	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
1階フロア①	輪投げ	屋上で体操!	バターゴルフ		ネットinゲーム	輪投げ
1階フロア②	カラオケ	カラオケ	カラオケ	ギター演奏・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)	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	☆手芸教室 diamond painting	■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
1階フロア①	トーンチャイム	バターゴルフ	ペタボード		輪投げ	
1階フロア②	カラオケ	カラオケ	カラオケ	スマホ教室・カラオケ	カラオケ	唄おう会・カラオケ
部屋	16日	17日	18日	19日	20日	21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	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
1階フロア①	バターゴルフ	ペタボード	ネットinゲーム		トーンチャイム	バターゴルフ
1階フロア②	カラオケ	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
部屋	23日	24日	25日	26日	27日	28日
2(午前)	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
1階フロア①			輪投げ	トーンチャイム	バターゴルフ	ペタボード
1階フロア②	フルーツ演奏・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	イベント：■5日(木)「ギター演奏」／■12日(木)「スマホ教室」 ■12日(木)手芸教室「diamond painting」／■14日(土)「唄おう会」職員がア コーディオンを弾いて皆さんといっしょに！ ■17日(火)「リラクゼーション」／■19日(木)「相続セミナー」 ■23日(月)「フルーツ演奏」／■24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！ お楽しみに！					
2(午前)						
キッチンスタジオ(午前)						
1階フロア①						
1階フロア②						

☆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！
(※材料費 1,500円)



☆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)
13日(金)、17日(火)
25日(水)、26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。

リハビリ企画

「屋上で体操！」
3日(火)13時45～

26日(木)「イベント食 握り寿司」となります！ お楽しみに！

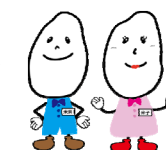
「部屋2(午前)」の活動時間は10時～11時30分 「キッチンスタジオ(午前)」の活動時間は10時30分～12時

「1階フロア①」の活動時間は13時45分～14時30分 「1階フロア②」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。

2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	2日	3日	4日	5日	6日	7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 DL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	プレミアム体操
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
	9日	10日	11日	12日	13日	14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
⑤11:30	リフレッシュ体操	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
⑦13:00	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
⑧13:30	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	ロコモ予防体操
⑩14:30	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
	16日	17日	18日	19日	20日	21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
⑤11:30	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
⑦13:00	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
⑧13:30	プレミアム体操	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
⑩14:30	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
	23日	24日	25日	26日	27日	28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
⑤11:30	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
⑦13:00	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
⑧13:30	ちからの体操	からだup体操2	コアトレ体操	ヨガット	ポイント抽選会	ちからの体操
⑩14:30	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
①10:00	「ヨガット」26日（木）13時30分～ 「プレミアム体操」 7日（土）、16日（月）13時30分～					
⑤11:30						
⑦13:00						
⑧13:30						
⑩14:30						

毎日実施する体操

- ②セルフケア体操 10:30～
③キネステゼ体操 11:00～
④嚥下体操 11:00～（1階）
⑥嚥下体操 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～

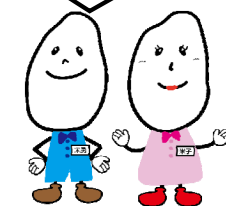
YouTube動画

『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。

リハビリ企画
「屋上で体操！」3日（火）13時45～
「ポイント抽選会」27日（金）13時30分～

ピラティスを開催します
20日（金）13:30～
場所 2Fリハビリエリア
定員 8名（予約制先着8名）

ぜひ、ご参加ください！