

曜日	月	火	水	木	金	土
部屋			1日	2日	3日	4日
2(午前)			スクラッチアート	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
1階フロア①			スカットボール			輪投げ
1階フロア②			カラオケ	ギター演奏・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)	塗り絵 (パズル・ポスター)	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
1階フロア①	Harnesポッチャ	スカットボール	トーンチャイム			
1階フロア②	カラオケ	カラオケ	カラオケ	フルーツ演奏・カラオケ	相続セミナー・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)	塗り絵 (パズル・ポスター)	書写	スクラッチアート	■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		
1階フロア①	スカットボール		スティーレルバン演奏	トーンチャイム	Harnesポッチャ	スカットボール
1階フロア②	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	20日	21日	22日	23日	24日	25日
2(午前)	塗り絵 (パズル・ポスター)	書写	スクラッチアート	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)						
1階フロア①				トーンチャイム	スカットボール	
1階フロア②	カラオケ	唄おう会・カラオケ	歴史講座・カラオケ	カラオケ	カラオケ	唄おう会・カラオケ
部屋	27日	28日	29日	30日		
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	ちぎり絵		
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	ネットinゲーム	輪投げ	Harnesポッチャ			
1階フロア②	草笛・カラオケ	カラオケ	カラオケ	ハンドベル演奏・カラオケ		

イベント

■3日(金)「お茶会」子供達がお抹茶を振る舞ってくれます／■17日(金)リラクゼーション／■20日(月)ポイント抽選会
 ■21日(火)「唄おう会」職員がギターを弾いて皆さんと一緒に！／■22日(水)「歴史講座」■25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！／■28日(火)ハーネスターカフェ／■30日(金)「看護の日」看護学生によるハンドベ
 ル演奏 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15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。

20日(月)～25日(土)「3周年記念イベント食」となります！ お楽しみに！



☆料理教室（予約制 先着5名）
月～土曜日に開催しています！

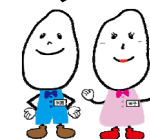
キッチンスタジオ

☆栄養士さんと料理教室（午後）
16日(木) 28日(火)

(メニューはポスターにてご確認ください。)
別途材料費をいただきます。



LINEのQR
コードです
献立表も
見れるよ！



曜日	月	火	水	木	金	土
時間			1日	2日	3日	4日
①10:10			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			脊柱体操	リフレッシュ体操	手の体操	A D L 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
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
⑩14:30			アーム体操	えんの体操	コアトレ体操	えんの体操
	6日	7日	8日	9日	10日	11日
①10:10	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	コアトレ体操
⑤11:30	からだup体操3	脊柱体操	リフレッシュ体操	手の体操	A D L 体操	からだup体操3
⑦13:00	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
⑧13:30	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	ちからの体操	からだup体操2
⑩14:30	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
	13日	14日	15日	16日	17日	18日
①10:10	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
	20日	21日	22日	23日	24日	25日
①10:10	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 D L 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	ポイント抽選会	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
	27日	28日	29日	30日		
①10:10	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	手の体操	A D L 体操	からだup体操3	脊柱体操		
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		
⑧13:30	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	コアトレ体操	えんの体操	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～

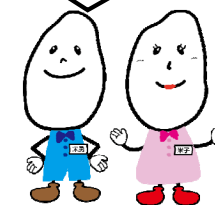
YouTube動画

『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～！



リハビリ企画

「ポイント抽選会」
20日（月）13時30分～

※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。