

曜日	月	火	水	木	金	土
部屋					1日	2日
2(午前)	Harnes作品展 18日(月)～30日(土) ※手作り作品募集中！		■お持ち帰り健幸弁当 16日(土)500円 要予約 ※通常のお弁当はありません。 ※9日(土)試食会を行います。		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
1階フロア①					輪投げ	トーンチャイム
1階フロア②					カラオケ	カラオケ
部屋	4日	5日	6日	7日	8日	9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	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	ネットinゲーム	健康ボーリング	輪投げ	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	カラオケ	カラオケ	カラオケ
部屋	11日	12日	13日	14日	15日	16日
2(午前)	☆手芸教室	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
1階フロア①	ネットinゲーム	健康ボーリング			バターゴルフ	
1階フロア②	カラオケ	カラオケ	出前講座・カラオケ	ギター演奏・カラオケ	カラオケ	相続セミナー・カラオケ
部屋	18日	19日	20日	21日	22日	23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	■フラワー アレンジメント	☆手芸教室	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					ネットinゲーム	
1階フロア②	Harnesカラオケ大会	唄おう会・カラオケ	唄おう会・カラオケ	カラオケ	カラオケ	Harnesカラオケ大会
部屋	25日	26日	27日	28日	29日	30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	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
1階フロア①	輪投げ	トーンチャイム	バターゴルフ	ネットinゲーム	健康ボーリング	
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	青空・カラオケ

イベント

■13日(水) 出前講座「悪質商法の被害にあわないために」／■19日(火)「唄おう会」職員がギターを弾いて皆さんと一緒に
 20日(水)「唄おう会」職員がアコーディオンを弾いて皆さんと一緒に！／■30日(金) 青空「紙芝居・手品・ギター・歌」
 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。

29日(金)「小林シェフ監修 イベント食」となります！ お楽しみに！

☆手芸教室

「ミニ掛け軸第2弾」



(※材料費50円)

☆料理教室(予約制 先着5名)
 月～土曜日に開催しています！

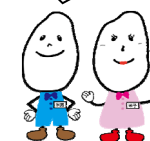
キッチンスタジオ

☆栄養士さんと料理教室(午後)
 14日(木) 19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
①10:10					アーム体操	リズム体操
⑤11:30					リフレッシュ体操	手の体操
⑦13:00					ちからの体操	血圧調整体操
⑧13:30					ロコモ予防体操	リフレッシュ体操
⑩14:30					えんの体操	コアトレ体操
	4日	5日	6日	7日	8日	9日
①10:10	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 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
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	ロコモ予防体操	リフレッシュ体操	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
	11日	12日	13日	14日	15日	16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
	18日	19日	20日	21日	22日	23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	からだのお悩み相談会	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
	25日	26日	27日	28日	29日	30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	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

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～

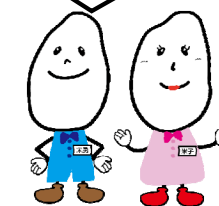
YouTube動画

『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。