

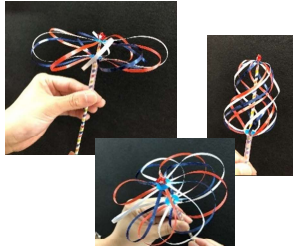
曜日	月	火	水	木	金	土
部屋		1日	2日	3日	4日	5日
2(午前)		書写	スクラッチアート 脳トレプリント	折り紙	刺し子	ポストカード塗り絵 塗り絵パズル
キッチンスタジオ(午前)		料理教室	料理教室	料理教室	料理教室	
6		スカットボール	オセロ	タワーゲーム	輪投げ	ボードゲーム
1階フロア				カラオケ		
部屋	7日	8日	9日	10日	11日	12日
2(午前)	立体塗り絵 スクラッチアートプレミアム	☆手芸教室	スクラッチアート 脳トレプリント	折り紙	刺し子	ポストカード塗り絵 塗り絵パズル
キッチンスタジオ(午前)	料理教室	料理教室	料理教室	料理教室	料理教室	
6	スカットボール	オセロ	タワーゲーム	輪投げ	ボードゲーム	スカットボール
1階フロア				カラオケ	ヨガット	
部屋	14日	15日	16日	17日	18日	19日
2(午前)	☆手芸教室	書写	スクラッチアート 脳トレプリント	折り紙	刺し子	ポストカード塗り絵 塗り絵パズル
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	オセロ	タワーゲーム	輪投げ	ボードゲーム	スカットボール	オセロ
1階フロア			リラクゼーション	カラオケ		
部屋	21日	22日	23日	24日	25日	26日
2(午前)	立体塗り絵 スクラッチアートプレミアム	書写	スクラッチアート 脳トレプリント	☆手芸教室	刺し子	ポストカード塗り絵 塗り絵パズル
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	タワーゲーム	輪投げ	ボードゲーム	スカットボール	オセロ	タワーゲーム
1階フロア				カラオケ		
部屋	28日	29日	30日	31日		
2(午前)	立体塗り絵 スクラッチアートプレミアム	書写	☆手芸教室	折り紙		
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	ボードゲーム	スカットボール	オセロ		
1階フロア			カラオケ			

「部屋2(午前)」の活動時間は10時～11時30分 「部屋6」の活動時間は14時～15時 「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」の活動時間は14時～15時15分 11日(金)ヨガット14時～15時、16日(水)リラクゼーションは「2階の1-1」で行います。

※予定は変更する場合がありますのでご了承ください。

※ 黄色色の教室 は、別途材料費をいただきます。

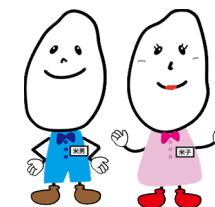
☆手芸教室
「お花の万華鏡」



☆8/14(月)は小学生と一緒に開催します。

☆料理教室

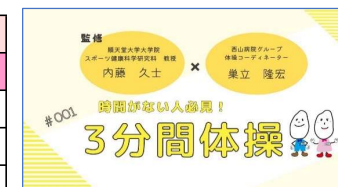
毎日開催！
事前予約受付中！
予約なしの当日参加も
大丈夫ですが、
定員6名です。

曜日	月	火	水	木	金	土
時間		1日	2日	3日	4日	5日
①10:00		からだup体操①	からだup体操②	からだup体操③	キネステーゼ体操	リズム体操
④11:30		認トレ体操1	認トレ体操2	認トレ体操3	腰痛予防の体操	転倒予防の体操
⑥13:00		手の体操	A DL 体操	血圧調整体操	からだup体操①	キネステーゼ体操
⑦13:30		からだup体操②	からだup体操③	リズム体操	A DL 体操	脊柱体操
⑨14:30		コアトレ体操	ロコモ予防体操	アーム体操	コアトレ体操	ロコモ予防体操
	7日	8日	9日	10日	11日	12日
①10:00	からだup体操①	からだup体操②	からだup体操③	キネステーゼ体操	リズム体操	からだup体操①
④11:30	認トレ体操1	認トレ体操2	認トレ体操3	腰痛予防の体操	転倒予防の体操	認トレ体操1
⑥13:00	手の体操	A DL 体操	血圧調整体操	からだup体操①	キネステーゼ体操	手の体操
⑦13:30	からだup体操②	からだup体操③	リズム体操	A DL 体操	脊柱体操	からだup体操②
⑨14:30	アーム体操	コアトレ体操	ロコモ予防体操	アーム体操	コアトレ体操	ロコモ予防体操
	14日	15日	16日	17日	18日	19日
①10:00	からだup体操②	からだup体操③	キネステーゼ体操	リズム体操	からだup体操①	からだup体操②
④11:30	認トレ体操2	認トレ体操3	腰痛予防の体操	転倒予防の体操	認トレ体操1	認トレ体操2
⑥13:00	A DL 体操	血圧調整体操	からだup体操①	キネステーゼ体操	手の体操	A DL 体操
⑦13:30	からだup体操③	リズム体操	A DL 体操	脊柱体操	からだup体操②	からだup体操③
⑨14:30	アーム体操	コアトレ体操	ロコモ予防体操	アーム体操	コアトレ体操	ロコモ予防体操
	21日	22日	23日	24日	25日	26日
①10:00	からだup体操③	キネステーゼ体操	リズム体操	からだup体操①	からだup体操②	からだup体操③
④11:30	認トレ体操3	腰痛予防の体操	転倒予防の体操	認トレ体操1	認トレ体操2	認トレ体操3
⑥13:00	血圧調整体操	からだup体操①	キネステーゼ体操	手の体操	A DL 体操	血圧調整体操
⑦13:30	リズム体操	A DL 体操	脊柱体操	からだup体操②	からだup体操③	リズム体操
⑨14:30	アーム体操	コアトレ体操	ロコモ予防体操	アーム体操	コアトレ体操	ロコモ予防体操
	28日	29日	30日	31日		
①10:00	キネステーゼ体操	リズム体操	からだup体操①	からだup体操②		
④11:30	腰痛予防の体操	転倒予防の体操	認トレ体操1	認トレ体操2		
⑥13:00	からだup体操①	キネステーゼ体操	手の体操	A DL 体操		
⑦13:30	A DL 体操	脊柱体操	からだup体操②	からだup体操③		
⑨14:30	アーム体操	コアトレ体操	ロコモ予防体操	アーム体操		

毎日実施する体操

- ②平行棒体操 10:30～
- ③嚙下体操 11:00～（1階）
- ⑤嚙下体操 12:00～（2階）
- ⑧平行棒体操 14:00～
- ⑩セルフケア体操 15:00～



YouTube
動画チャンネルで
体操動画公開中



Harnesで実施している体操や、自宅でもできる体操など、たくさんアップしています。

