令和5年（2023年）１０月カルチャー　　未来型デイケアHarnes　　電話０５３－４８５－４６２５

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）	立体塗り絵 ｽｸﾗｯﾁｱｰﾄﾌﾟﾚﾐｱﾑ	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	輪投げ	オセロ	ボードゲーム	パターゴルフ	タワーゲーム	
１階フロア	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	９日	１０日	１１日	１２日	１３日	１４日
２（午前）	立体塗り絵 ｽｸﾗｯﾁｱｰﾄﾌﾟﾚﾐｱﾑ	書写	☆手芸教室	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						
１階フロア	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	１６日	１７日	１８日	１９日	２０日	２１日
２（午前）	立体塗り絵 ｽｸﾗｯﾁｱｰﾄﾌﾟﾚﾐｱﾑ	☆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						
１階フロア	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	２３日	２４日	２５日	２６日	２７日	２８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						
１階フロア	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	３０日	３１日				
２（午前）	フラワーアレンジメント	書写				
キッチンスタジオ（午前）	料理教室	料理教室				
６						
１階フロア	カラオケ	カラオケ				

■ヨガット　13日（金）14時～15時、
■リラクゼーション　19日(木) 14時～15時
「２階の１－１」で行います。

「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

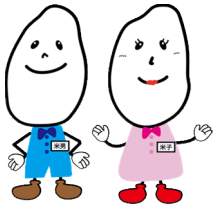
※予定は変更する場合もありますのでご了承ください。

※ 黄色の教室 は、別途材料費をいただきます。

☆手芸教室
「ＭＹ ＴＲＥＥ」

お好きな季節の「木」を作ってみませんか？

☆料理教室
毎日開催！
事前予約受付中！
先着6名様です！
早めの予約をお待ちしています。
予約なしの当日参加も大丈夫です。

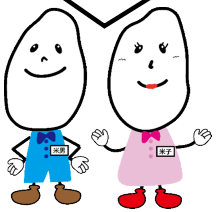


令和5年（2023年）１０月体操カレンダー　　未来型デイケアHarnes　　電話０５３－４８５－４６２５

曜日	月	火	水	木	金	土
時間	２日	３日	４日	５日	６日	７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	からだup体操③	キネステーゼ体操
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	認トレ体操３	腰痛予防の体操
⑥13:00	からだup体操①	キネステーゼ体操	手の体操	ＡＤＬ体操	血圧調整体操	からだup体操①
⑦13:30	ＡＤＬ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	ＡＤＬ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
	９日	１０日	１１日	１２日	１３日	１４日
①10:00	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	キネステーゼ体操	リズム体操
④11:30	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	腰痛予防の体操	転倒予防の体操
⑥13:00	キネステーゼ体操	手の体操	ＡＤＬ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	脊柱体操	からだup体操②	からだup体操③	リズム体操	ＡＤＬ体操	脊柱体操
・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
	１６日	１７日	１８日	１９日	２０日	２１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	ＡＤＬ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	ＡＤＬ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
	２３日	２４日	２５日	２６日	２７日	２８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	ＡＤＬ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	ＡＤＬ体操
⑦13:30	からだup体操③	リズム体操	ＡＤＬ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
	３０日	３１日				
①10:00	からだup体操③	キネステーゼ体操				
④11:30	認トレ体操３	腰痛予防の体操				
⑥13:00	血圧調整体操	からだup体操①				
⑦13:30	リズム体操	ＡＤＬ体操				
・⑨14:30	アーム体操	コアトレ体操				

毎日実施する体操
②平行棒体操 10：30～
③嚥下体操 11：00～（１階）
⑤嚥下体操 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
『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～！