令和5年（2023年）１１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			１日	２日	３日	４日
２(午前)			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	
6			ボードゲーム	輪投げ	チェアサッカー	輪ニ投げ
１階フロア			カラオケ	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)	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	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	ボードゲーム	輪投げ	チェアサッカー	輪ニ投げ	スカットボール
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	１３日	１４日	１５日	１６日	１７日	１８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	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	ボードゲーム	輪投げ	チェアサッカー	輪ニ投げ	スカットボール	ボードゲーム
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	２０日	２１日	２２日	２３日	２４日	２５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	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	輪投げ	チェアサッカー	輪ニ投げ	スカットボール	ボードゲーム	輪投げ
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	２７日	２８日	２９日	３０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	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	チェアサッカー	輪ニ投げ	スカットボール	ボードゲーム		
１階フロア	カラオケ	カラオケ	カラオケ	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

※予定は変更する場合もありますのでご了承ください。

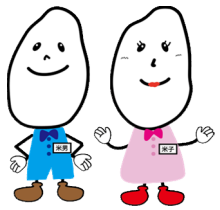
※ 黄色の教室 は、別途材料費をいただきます。

☆手芸教室
11月は準備のためお休みです。
12月以降をお楽しみに！

☆ブレス浜松観戦ツアー
11月18日（土）
浜松市のバレーボールチーム
ブレス浜松の応援ツアーを
企画しています！

☆料理教室（予約制）
毎日開催しています！
予約制で先着6名様です！
予約なしの当日参加も
大丈夫ですよ。
ご参加をお待ちしています。

24日の料理教室はありません。
その日はイベント食となります。
お楽しみに！

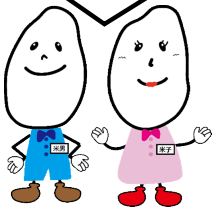


令和5年（2023年）１１月体操カレンダー　　未来型デイケアHarnes　　電話０５３－４８５－４６２５

曜日	月	火	水	木	金	土
時間			１日	２日	３日	４日
①10:00			はままつオレンジ体操	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	ＡＤＬ体操
⑦13:30			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
	６日	７日	８日	９日	１０日	１１日
①10:00	からだup体操③	キネステーゼ体操	リズム体操	はままつオレンジ体操	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	ＡＤＬ体操	血圧調整体操
⑦13:30	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	リズム体操
・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	アーム体操
	１３日	１４日	１５日	１６日	１７日	１８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	はままつオレンジ体操	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	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	アーム体操
	２０日	２１日	２２日	２３日	２４日	２５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	はままつオレンジ体操
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	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	アーム体操
	２７日	２８日	２９日	３０日		
①10:00	はままつオレンジ体操	からだup体操②	からだup体操③	キネステーゼ体操		
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		
⑥13:00	手の体操	ＡＤＬ体操	血圧調整体操	からだup体操①		
⑦13:30	からだup体操②	からだup体操③	リズム体操	ＡＤＬ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		

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～！