

曜日	月	火	水	木	金	土
部屋					1日	2日
2(午前)		■ヨガット 15日(金) 14時~15時、 ■リラクゼーション 19日(木) 「2階1-1」で行います。			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	
6					タワーゲーム	バターゴルフ
1階フロア					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)	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	輪二投げ	ベタポート	輪投げ	タワーゲーム	バターゴルフ	輪二投げ
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	11日	12日	13日	14日	15日	16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	折り紙	☆手芸教室	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	ベタポート	輪投げ	タワーゲーム	バターゴルフ	輪二投げ	ベタポート
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	18日	19日	20日	21日	22日	23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	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	タワーゲーム	バターゴルフ	輪二投げ	ベタポート	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	25日	26日	27日	28日	29日	30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)	(料理教室なし)	料理教室	料理教室	料理教室	料理教室	
6	タワーゲーム	バターゴルフ	輪二投げ	ベタポート	輪投げ	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。

25日の料理教室はありません。

その日はイベント食「クリスマススペシャルメニュー」となります。お楽しみに！

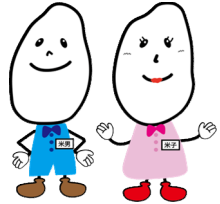
☆手芸教室
今月より
「2024年のカレンダー」
を作成します。

ご自分で作ったカレンダー
を毎月飾ってみませんか！

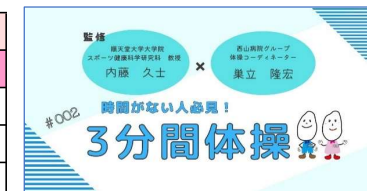


☆料理教室(予約制)
毎日開催しています！
予約制で先着6名様です！
予約なしの当日参加も
大丈夫ですよ。
ご参加をお待ちしています。





曜日	月	火	水	木	金	土
時間		毎日実施する体操			1日	2日
①10:00		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平行棒体操、セルフケア体操15:00～			リズム体操	からだup体操①
④11:30					転倒予防の体操	認トレ体操1
⑥13:00					キネステーズ体操	手の体操
⑦13:30					脊柱体操	からだup体操②
・⑨14:30					アーム体操	コアトレ体操
	4日	5日	6日	7日	8日	9日
①10:00	からだup体操②	はままつオレンジ体操	キネステーズ体操	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 D L 体操	血圧調整体操	からだup体操①	キネステーズ体操	手の体操	A D L 体操
⑦13:30	からだup体操③	リズム体操	A D L 体操	脊柱体操	からだup体操②	からだup体操③
・⑨14:30	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	コアトレ体操
	11日	12日	13日	14日	15日	16日
①10:00	からだup体操③	キネステーズ体操	はままつオレンジ体操	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	キネステーズ体操	手の体操	A D L 体操	血圧調整体操
⑦13:30	リズム体操	A D L 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	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	コアトレ体操
	18日	19日	20日	21日	22日	23日
①10:00	キネステーズ体操	リズム体操	からだup体操①	はままつオレンジ体操	からだup体操③	キネステーズ体操
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	キネステーズ体操	手の体操	A D L 体操	血圧調整体操	からだup体操①
⑦13:30	A D L 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	A D L 体操
・⑨14:30	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	コアトレ体操
	25日	26日	27日	28日	29日	30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	はままつオレンジ体操	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	キネステーズ体操	手の体操	A D L 体操	血圧調整体操	からだup体操①	キネステーズ体操
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	A D L 体操	脊柱体操
・⑨14:30	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	コアトレ体操



YouTube動画

『西山病院未来型デイケア
Harness』

チャンネル登録してね～！

Harness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～！