令和6年（2024年）１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	５日	６日
２(午前)				書初め	書初め	書初め
キッチンスタジオ（午前）				料理教室	料理教室	
6				新春福笑い	新春ジャンボカルタ	新春コマまわし
１階フロア				カラオケ	カラオケ	カラオケ
部屋	８日	９日	１０日	１１日	１２日	１３日
２(午前)	書初め	書初め	書初め	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	
6	新春福笑い	新春ジャンボカルタ	新春コマまわし	スカットボール	オセロ	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	１５日	１６日	１７日	１８日	１９日	２０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	（料理教室なし）	料理教室	料理教室	料理教室	
6	ボードゲーム	パターゴルフ	スカットボール	オセロ	輪投げ	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	２２日	２３日	２４日	２５日	２６日	２７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	☆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	パターゴルフ	スカットボール	オセロ	輪投げ	ボードゲーム	パターゴルフ
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	２９日	３０日	３１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			
キッチンスタジオ（午前）	料理教室	料理教室	料理教室			
6	スカットボール	オセロ	新春イベント			
１階フロア	カラオケ	カラオケ	カラオケ			

■フラワーアレンジメント　29日（月）
「２階の２」で 14：00～ 開催します。

「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。

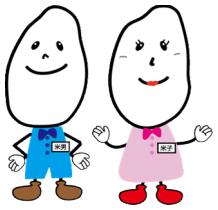
※ 黄色の教室 は、別途材料費をいただきます。

16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！

☆手芸教室
今年は
「2024年のカレンダー」
を作成します。
2月は「雪うさぎと南天」

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。



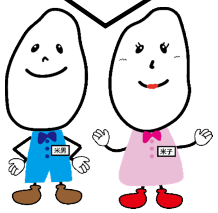
令和5年（2024年）１月体操カレンダー　　未来型デイケアHarnes　　電話０５３－４８５－４６２５

曜日	月	火	水	木	金	土
時間	１日	２日	３日	４日	５日	６日
①10:00				からだup体操①	からだup体操②	からだup体操③
③11:30				認トレ体操１	ＡＤＬ体操	血圧調整体操
⑤13:00				はままつオレンジ体操	脊柱体操	からだup体操①
⑥13:30				キネステーゼ体操	リズム体操	ＡＤＬ体操
・⑦14:30				アーム体操	コアトレ体操	ロコモ予防体操
	８日	９日	１０日	１１日	１２日	１３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	手の体操	脊柱体操	認トレ体操１	ＡＤＬ体操	血圧調整体操	手の体操
⑥13:00	からだup体操②	からだup体操③	はままつオレンジ体操	脊柱体操	からだup体操①	からだup体操②
⑦13:30	血圧調整体操	手の体操	キネステーゼ体操	リズム体操	ＡＤＬ体操	血圧調整体操
・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
	１５日	１６日	１７日	１８日	１９日	２０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	脊柱体操	認トレ体操１	ＡＤＬ体操	血圧調整体操	手の体操	脊柱体操
⑥13:00	からだup体操③	はままつオレンジ体操	脊柱体操	からだup体操①	からだup体操②	からだup体操③
⑦13:30	手の体操	キネステーゼ体操	リズム体操	ＡＤＬ体操	血圧調整体操	手の体操
・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
	２２日	２３日	２４日	２５日	２６日	２７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	ＡＤＬ体操	血圧調整体操	手の体操	脊柱体操	認トレ体操１
⑥13:00	はままつオレンジ体操	脊柱体操	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
⑦13:30	キネステーゼ体操	リズム体操	ＡＤＬ体操	血圧調整体操	手の体操	キネステーゼ体操
・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
	２９日	３０日	３１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			
④11:30	ＡＤＬ体操	血圧調整体操	手の体操			
⑥13:00	脊柱体操	からだup体操①	からだup体操②			
⑦13:30	リズム体操	ＡＤＬ体操	血圧調整体操			
・⑨14:30	アーム体操	コアトレ体操	ロコモ予防体操			

毎日実施する体操
②嚥下体操 11：00～（１階）
④嚥下体操 12：00～（２階）
⑧セルフケア体操15：00～

平行棒体操 （毎日実施）
1）平行棒体操 10：30～
2）平行棒体操 11：00～
3）平行棒体操 11：30～
4）平行棒体操 13：00～
5）平行棒体操 13：30～
6）平行棒体操 14：00～
7）平行棒体操 14：30～
8）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～！