

曜日	月	火	水	木	金	土
部屋					1日	2日
2(午前)	■フラワーアレンジメント 4日、12日、20日、28日 「2階の2」で10:00～開催します。		■教養教室「英会話教室」 6日「2階の6」で14:00～開催します。		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					バターゴルフ	輪投げ
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)	■フラワー アレンジメント	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	ボードゲーム	英会話教室	バターゴルフ	輪投げ	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	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	■フラワー アレンジメント	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	ボードゲーム	SDGsスゴロク	バターゴルフ	輪投げ	ベタポート	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	18日	19日	20日	21日	22日	23日
2(午前)	☆手芸教室	書写	■フラワー アレンジメント	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	SDGsスゴロク	バターゴルフ	輪投げ	ベタポート	ボードゲーム	SDGsスゴロク
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	書写	☆手芸教室	■フラワー アレンジメント	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	(料理教室なし)	料理教室	
6	バターゴルフ	輪投げ	ベタポート	ボードゲーム	SDGsスゴロク	バターゴルフ
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。

28日の料理教室はありません。その日は
イベント食「ちらし寿司！」となります。お楽しみに！

追加でのご利用、お待
ちしています！

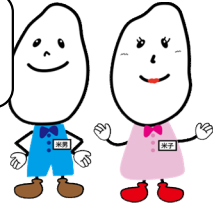
☆手芸教室
今年は
「2024年のカレンダー」
を作成します。
4月は「桜と富士山」
ご自分で作ったカレンダーを
毎月飾ってみませんか！



☆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！

■リラクゼーション 27日(水)
「2階1-1」で行います。

■19日イベント
「ベリーダンス！」
迫力ある華やかなダンスをご鑑
賞ください！



曜日	月	火	水	木	金	土
時間					1日	2日
①10:00					コアトレ体操	ロコモ予防体操
④11:30					からだup体操3	脊柱体操
⑥13:00					はままつオレンジ体操	からだup体操3
⑦13:30					からだup体操2	コアトレ体操
⑨14:30					ロコモ予防体操	アーム体操
	4日	5日	6日	7日	8日	9日
①10:00	アーム体操	キネステーゼ体操	からだup体操2	コアトレ体操	ロコモ予防体操	アーム体操
④11:30	リズム体操	手の体操	A D L 体操	からだup体操3	脊柱体操	リズム体操
⑥13:00	脊柱体操	血圧調整体操	手の体操	はままつオレンジ体操	からだup体操3	脊柱体操
⑦13:30	ロコモ予防体操	アーム体操	キネステーゼ体操	からだup体操2	コアトレ体操	ロコモ予防体操
⑨14:30	からだup体操2	リズム体操	コアトレ体操	ロコモ予防体操	アーム体操	からだup体操2
	11日	12日	13日	14日	15日	16日
①10:00	キネステーゼ体操	からだup体操2	コアトレ体操	ロコモ予防体操	アーム体操	キネステーゼ体操
④11:30	手の体操	A D L 体操	からだup体操3	脊柱体操	リズム体操	手の体操
⑥13:00	血圧調整体操	手の体操	はままつオレンジ体操	からだup体操3	脊柱体操	血圧調整体操
⑦13:30	アーム体操	キネステーゼ体操	からだup体操2	コアトレ体操	ロコモ予防体操	アーム体操
⑨14:30	リズム体操	コアトレ体操	ロコモ予防体操	アーム体操	からだup体操2	リズム体操
	18日	19日	20日	21日	22日	23日
①10:00	からだup体操2	コアトレ体操	ロコモ予防体操	アーム体操	キネステーゼ体操	からだup体操2
④11:30	A D L 体操	からだup体操3	脊柱体操	リズム体操	手の体操	A D L 体操
⑥13:00	手の体操	はままつオレンジ体操	からだup体操3	脊柱体操	血圧調整体操	手の体操
⑦13:30	キネステーゼ体操	からだup体操2	コアトレ体操	ロコモ予防体操	アーム体操	キネステーゼ体操
⑨14:30	コアトレ体操	ロコモ予防体操	アーム体操	からだup体操2	リズム体操	コアトレ体操
	25日	26日	27日	28日	29日	30日
①10:00	コアトレ体操	ロコモ予防体操	アーム体操	キネステーゼ体操	からだup体操2	コアトレ体操
④11:30	からだup体操3	脊柱体操	リズム体操	手の体操	A D L 体操	からだup体操3
⑥13:00	はままつオレンジ体操	からだup体操3	脊柱体操	血圧調整体操	手の体操	はままつオレンジ体操
⑦13:30	からだup体操2	コアトレ体操	ロコモ予防体操	アーム体操	キネステーゼ体操	からだup体操2
⑨14:30	ロコモ予防体操	アーム体操	からだup体操2	リズム体操	コアトレ体操	ロコモ予防体操

毎日実施する体操

- ②セルフケア体操10:30～
- ③嚥下体操 11:00～（1階）
- ⑤嚥下体操 12:00～（2階）
- ⑧からだup体操 14:00～
- ⑩セルフケア体操15:00～

平行棒体操（毎日実施）

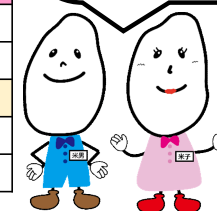
- 1) 平行棒体操 10:30～
- 2) 平行棒体操 11:00～
- 3) 平行棒体操 11:30～
- 4) 平行棒体操 13:00～
- 5) 平行棒体操 13:30～
- 6) 平行棒体操 14:00～
- 7) 平行棒体操 14:30～
- 8) 平行棒体操15:00～

YouTube動画

『西山病院未来型デイケア
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～！



※体操の予定は変更する場合がありますのでご了承ください。