

曜日	月	火	水	木	金	土
部屋			1日	2日	3日	4日
2(午前)	■18日(土) ミッパーズによる チアリーディング! お楽しみに!		スクラッチアート 脳トレプリント	■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		
6			ハンドベル	輪投げ	バターゴルフ	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	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	■フラワー アレンジメント	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	Harnesポッチャ	タワーゲーム	輪投げ	バターゴルフ	ボードゲーム	Harnesポッチャ
1階フロア	カラオケ	カラオケ	カラオケ	歴史教室 カラオケ	カラオケ	音楽工房 カラオケ
部屋	13日	14日	15日	16日	17日	18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	タワーゲーム	輪投げ	バターゴルフ	ボードゲーム	Harnesポッチャ	タワーゲーム
1階フロア	カラオケ	草笛 カラオケ	カラオケ	カラオケ	カラオケ	チアリーディング
部屋	20日	21日	22日	23日	24日	25日
2(午前)	立体塗り絵 スクラッチアートプレミアム	■フラワー アレンジメント	☆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	バターゴルフ	ボードゲーム	Harnesポッチャ	タワーゲーム	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	31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	
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	バターゴルフ	ボードゲーム	Harnesポッチャ	タワーゲーム	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	

「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30分

※予定は変更する場合がありますのでご了承ください。

※ 黄色色の教室 は、別途材料費をいただきます。

31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!

5月もイベントがたくさん!  
追加でのご利用、お待ちしております!  
す!

☆手芸教室  
今年は「2024年のカレンダー」  
を作成します。  
6月は「紫陽花と蝸牛」

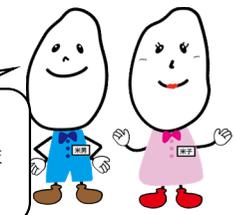


ご自分で作ったカレンダーを  
毎月飾ってみませんか!

☆料理教室(予約制)  
毎日開催しています!  
予約制で先着4名様です!

■ヨガット  
17日(金)14時～15時  
「2階1-1」で行います。

■フラワーアレンジメント  
2日、10日、13日、21日、29日  
「2階の2」で10:00～開催します。



曜日	月	火	水	木	金	土
時間			1日	2日	3日	4日
①10:00			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			脊柱体操	リズム体操	手の体操	ADL体操
⑥13:00			からだup体操3	脊柱体操	血圧調整体操	手の体操
⑦13:30			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			アーム体操	からだup体操2	リズム体操	コアトレ体操
	6日	7日	8日	9日	10日	11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	ADL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
	13日	14日	15日	16日	17日	18日
①10:00	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
④11:30	脊柱体操	リズム体操	手の体操	ADL体操	からだup体操3	脊柱体操
⑥13:00	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	からだup体操3
⑦13:30	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
⑨14:30	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	アーム体操
	20日	21日	22日	23日	24日	25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	ADL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
	27日	28日	29日	30日	31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	
④11:30	手の体操	ADL体操	からだup体操3	脊柱体操	リズム体操	
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	
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	
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	

※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。

毎日実施する体操  
 ②セルフケア体操10:30～  
 ③嚙下体操 11:00～（1階）  
 ⑤嚙下体操 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  
 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～！

