

| 曜日           | 月                                                | 火                | 水                   | 木                                                | 金                | 土           |
|--------------|--------------------------------------------------|------------------|---------------------|--------------------------------------------------|------------------|-------------|
| 部屋           |                                                  |                  |                     |                                                  |                  | 1日          |
| 2(午前)        | 6月より、カルチャーコンテンツの内容を一部リニューアルしました！<br>どうぞお楽しみください！ |                  |                     | ■演劇イベント「からっかぜ」<br>22日（土）14時～「1階」で行います。<br>お楽しみに！ |                  | 硬筆・ペン習字     |
| キッチンスタジオ（午前） |                                                  |                  |                     |                                                  |                  |             |
| 6            |                                                  |                  |                     |                                                  |                  | チェアサッカー     |
| 1階フロア        |                                                  |                  |                     |                                                  |                  | カラオケ        |
| 部屋           | 3日                                               | 4日               | 5日                  | 6日                                               | 7日               | 8日          |
| 2(午前)        | 立体塗り絵<br>塗り絵(パズル・ポストカード)                         | 書写               | スクラッチアート<br>脳トレプリント | ■フラワー<br>アレンジメント                                 | 刺し子              | 硬筆・ペン習字     |
| 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                                          | この県なぁに？          | 輪投げ                 | ボウリングカゴ入れ                                        | チェアサッカー          | スカットボール     |
| 1階フロア        | カラオケ                                             | カラオケ             | 英会話教室               | カラオケ                                             | カラオケ             | 阿波踊り        |
| 部屋           | 10日                                              | 11日              | 12日                 | 13日                                              | 14日              | 15日         |
| 2(午前)        | 立体塗り絵<br>塗り絵(パズル・ポストカード)                         | ☆手芸教室            | スクラッチアート<br>脳トレプリント | 折り紙                                              | ■フラワー<br>アレンジメント | 硬筆・ペン習字     |
| 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            | この県なぁに？                                          | 輪投げ              | ボウリングカゴ入れ           | チェアサッカー                                          | スカットボール          | この県なぁに？     |
| 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           | 17日                                              | 18日              | 19日                 | 20日                                              | 21日              | 22日         |
| 2(午前)        | ■フラワー<br>アレンジメント                                 | 書写               | ☆手芸教室               | 折り紙                                              | 刺し子              | 硬筆・ペン習字     |
| 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                                              | ボウリングカゴ入れ        | チェアサッカー             | スカットボール                                          | この県なぁに？          | 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             | イベント「からっかぜ」 |
| 部屋           | 24日                                              | 25日              | 26日                 | 27日                                              | 28日              | 29日         |
| 2(午前)        | ☆手芸教室                                            | ■フラワー<br>アレンジメント | スクラッチアート<br>脳トレプリント | ☆手芸教室                                            | 刺し子              | 硬筆・ペン習字     |
| 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            | ボウリングカゴ入れ                                        | チェアサッカー          | スカットボール             | この県なぁに？                                          | 輪投げ              | ボウリングカゴ入れ   |
| 1階フロア        | 草笛 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

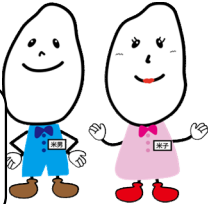
「1階フロア」の活動時間は14時～15時30分

※予定は変更する場合がありますのでご了承ください。

※ 黄色の教室 は、別途材料費をいただきます。

29日はイベント食となります。お楽しみに！

6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！



☆手芸教室  
今年は「2024年のカレンダー」  
を作成します。  
7月は「金魚」  
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）  
月～金曜日に開催しています！  
先着4名様です！

■リラクゼーション 18日(火)  
「2階 1-1」で行います。

6月より、硬筆・ペン習字を  
毎土曜日に開催します！

| 曜日     | 月                                                                        | 火          | 水        | 木          | 金          | 土          |
|--------|--------------------------------------------------------------------------|------------|----------|------------|------------|------------|
| 時間     |                                                                          |            |          |            |            | 1日         |
| ①10:00 | 6月より、「ヨガット」を定期的に行います！<br>11日（火）、28日（金）15時～「2階体操スペース」で行います。<br>ぜひご参加ください！ |            |          |            |            | キネステーゼ体操   |
| ④11:30 |                                                                          |            |          |            |            | 手の体操       |
| ⑥13:00 |                                                                          |            |          |            |            | 血圧調整体操     |
| ⑦13:30 |                                                                          |            |          |            |            | アーム体操      |
| ⑨14:30 |                                                                          |            |          |            |            | リズム体操      |
|        | 3日                                                                       | 4日         | 5日       | 6日         | 7日         | 8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     |
|        | 10日                                                                      | 11日        | 12日      | 13日        | 14日        | 15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    |
|        | 17日                                                                      | 18日        | 19日      | 20日        | 21日        | 22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     | A D L 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      |
|        | 24日                                                                      | 25日        | 26日      | 27日        | 28日        | 29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   |

## 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）

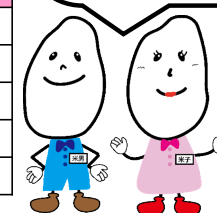
- 1) 平行棒体操 10:30～  
2) 平行棒体操 11:00～  
3) 平行棒体操 11:30～  
4) 平行棒体操 13:00～  
5) 平行棒体操 13:30～  
6) 平行棒体操 14:00～  
7) 平行棒体操 14:30～  
8) 平行棒体操15:00～

## YouTube動画

『西山病院未来型デイケア  
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～！



※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。