

曜日	月	火	水	木	金	土
時間				1日	2日	3日
①10:10		リハビリ企画 「からだのお悩み相談会」 14日(水)13時30～		リズム体操	からだup体操2	コアトレ体操
⑤11:30				手の体操	A D L 体操	からだup体操3
⑦13:00				血圧調整体操	リズム体操	はままつオレンジ体操
⑧13:30				リフレッシュ体操	ちからの体操	からだup体操2
⑩14:30				コアトレ体操	えんの体操	ロコモ予防体操
	5日	6日	7日	8日	9日	10日
①10:10	ロコモ予防体操	アーム体操	リズム体操	からだup体操2	コアトレ体操	ロコモ予防体操
⑤11:30	脊柱体操	リフレッシュ体操	手の体操	A D L 体操	からだup体操3	脊柱体操
⑦13:00	からだup体操3	ちからの体操	血圧調整体操	リズム体操	はままつオレンジ体操	からだup体操3
⑧13:30	コアトレ体操	ロコモ予防体操	リフレッシュ体操	ちからの体操	からだup体操2	コアトレ体操
⑩14:30	アーム体操	えんの体操	コアトレ体操	えんの体操	ロコモ予防体操	アーム体操
	12日	13日	14日	15日	16日	17日
①10:10	アーム体操	リズム体操	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
⑤11:30	リフレッシュ体操	手の体操	A D L 体操	からだup体操3	脊柱体操	リフレッシュ体操
⑦13:00	ちからの体操	血圧調整体操	リズム体操	はままつオレンジ体操	からだup体操3	ちからの体操
⑧13:30	ロコモ予防体操	リフレッシュ体操	からだのお悩み相談会	からだup体操2	コアトレ体操	ロコモ予防体操
⑩14:30	えんの体操	コアトレ体操	えんの体操	ロコモ予防体操	アーム体操	えんの体操
	19日	20日	21日	22日	23日	24日
①10:10	リズム体操	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	リズム体操
⑤11:30	手の体操	A D L 体操	からだup体操3	脊柱体操	リフレッシュ体操	手の体操
⑦13:00	血圧調整体操	リズム体操	はままつオレンジ体操	からだup体操3	ちからの体操	血圧調整体操
⑧13:30	リフレッシュ体操	ちからの体操	からだup体操2	コアトレ体操	ロコモ予防体操	リフレッシュ体操
⑩14:30	コアトレ体操	えんの体操	ロコモ予防体操	アーム体操	えんの体操	コアトレ体操
	26日	27日	28日	29日	30日	31日
①10:10	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	リズム体操	からだup体操2
⑤11:30	A D L 体操	からだup体操3	脊柱体操	リフレッシュ体操	手の体操	A D L 体操
⑦13:00	リズム体操	はままつオレンジ体操	からだup体操3	ちからの体操	血圧調整体操	リズム体操
⑧13:30	ちからの体操	からだup体操2	コアトレ体操	ロコモ予防体操	リフレッシュ体操	ちからの体操
⑩14:30	えんの体操	ロコモ予防体操	アーム体操	えんの体操	コアトレ体操	えんの体操

毎日実施する体操

- ②セルフケア体操 10:30～
③キネステーゼ体操 11:00～
④嚥下体操 11:00～(1階)
⑥嚥下体操 12:10～(2階)
⑨からだup体操 14:00～
⑪セルフケア体操 15:00～

平行棒体操(毎日実施)

- 1) 平行棒体操 10:10～
2) 平行棒体操 10:30～
3) 平行棒体操 11:00～
4) 平行棒体操 11:30～
5) 平行棒体操 13:00～
6) 平行棒体操 13:35～
7) 平行棒体操 14:00～
8) 平行棒体操 14:30～
9) 平行棒体操 15:00～

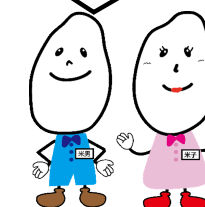
YouTube動画

『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。

曜日	月	火	水	木	金	土
部屋				1 日	2 日	3 日
2 (午前)		27日(火)「さんまの塩焼き」 イベント食 お楽しみに！		ちぎり絵	刺し子	手芸教室
キッチンスタジオ (午前)				料理教室	料理教室	料理教室
1 階フロア①				輪投げ	スカットボール	
1 階フロア②				カラオケ	カラオケ	沖縄三線・カラオケ
部屋	5 日	6 日	7 日	8 日	9 日	10 日
2 (午前)	塗り絵 (パズル・ポストカード)	書写	スクラッチアート	■フラワー 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	
1 階フロア①	ネットインゲーム	トーンチャイム	輪投げ			ネットインゲーム
1 階フロア②	カラオケ	カラオケ	カラオケ	ギター演奏・カラオケ	HKB16バンド・カラオケ	カラオケ
部屋	12 日	13 日	14 日	15 日	16 日	17 日
2 (午前)	塗り絵 (パズル・ポストカード)	手芸教室	スクラッチアート	ちぎり絵	■フラワー 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	料理教室
1 階フロア①	トーンチャイム		スカットボール		ネットインゲーム	トーンチャイム
1 階フロア②	カラオケ	フルーツ演奏・カラオケ	カラオケ	草笛・カラオケ	カラオケ	カラオケ
部屋	19 日	20 日	21 日	22 日	23 日	24 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	手芸教室	出展用書写	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
1 階フロア①	輪投げ			ネットインゲーム	トーンチャイム	ポイント抽選会
1 階フロア②	カラオケ	唄おう会・カラオケ	英会話教室・カラオケ	カラオケ	カラオケ	カラオケ
部屋	26 日	27 日	28 日	29 日	30 日	31 日
2 (午前)	塗り絵 (パズル・ポストカード)	■フラワー アレンジメント	スクラッチアート	ちぎり絵	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
1 階フロア①	スカットボール	ペタボード	ネットインゲーム	トーンチャイム	輪投げ	
1 階フロア②	カラオケ	カラオケ	カラオケ	カラオケ	カラオケ	唄おう会・カラオケ

イベント ■ 20日(火)「唄おう会」職員がギターを弾いて皆さんと一緒に🎸
■ 21日(水)「英会話教室」 ■ 23日(金)リラクゼーション ■ 23日(金)遠鉄百貨店に作品(書写)を出展してみませんか？
■ 24日(土)リハビリ企画「ポイント抽選会」
■ 31日(土)「唄おう会」職員のアコーディオンの音色を楽しみましょう🎵

「部屋2(午前)」の活動時間は10時～11時30分 「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①」の活動時間は13時45分～14時15分 「1階フロア②」の活動時間は13時30分～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。

☆手芸教室
「My Bag」

前月作れなかった方も是非！
オリジナルバッグ作りませんか
(※材料費250円)

☆料理教室 (予約制 先着5名)
月～土曜日に開催しています！

キッチンスタジオ

☆栄養士さんと料理教室 (午後)
10日(土) パンプキンパイ
29日(木) パンプキンメロンパン

※メニューは都合により変更となる場合があります
別途材料費をいただきます。


LINEのQR
コードです
献立表も
見えるよ！
