令和８年（2026年）11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	２日	３日	４日	５日	６日	７日
①10:10	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	コアトレ体操
⑤11:30	からだup体操３	脊柱体操	リフレッシュ体操	手の体操	ＡＤＬ体操	からだup体操３
⑦13:00	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	はままつオレンジ体操
⑧13:30	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	からだup体操２
⑩14:30	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	ロコモ予防体操
	９日	１０日	１１日	１２日	１３日	１４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	ＡＤＬ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
	１６日	１７日	１８日	１９日	２０日	２１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	ＡＤＬ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	からだのお悩み相談会	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
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
	２３日	２４日	２５日	２６日	２７日	２８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	ＡＤＬ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
	３０日					
①10:10	からだup体操２					
⑤11:30	ＡＤＬ体操					
⑦13:00	リズム体操					
⑧13:30	ちからの体操					
⑩14:30	えんの体操					

※体操の予定は変更する場合もありますのでご了承ください。

リハビリ企画
「からだのお悩み相談会」

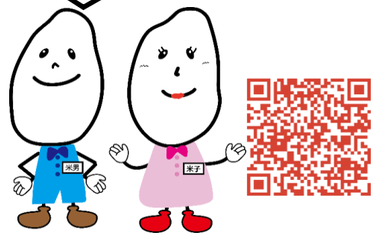
16日（月）１３時３０～

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１ 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～！



曜日	月	火	水	木	金	土
部屋	２日	３日	４日	５日	６日	７日
2（午前）	塗り絵 (ﾊﾟｽﾞﾙ･ﾎﾟｽﾄｶｰﾄﾞ)	書写	■フラワー アレンジメント	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	チェアサッカー	トーンチャイム	輪投げ		オセロ	チェアサッカー
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	カラオケ	カラオケ
部屋	９日	１０日	１１日	１２日	１３日	１４日
2（午前）	塗り絵 (ﾊﾟｽﾞﾙ･ﾎﾟｽﾄｶｰﾄﾞ)	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	トーンチャイム		パターゴルフ	オセロ	チェアサッカー	トーンチャイム
１階フロア②	カラオケ	歴史講座・カラオケ	カラオケ	カラオケ	カラオケ	カラオケ
部屋	１６日	１７日	１８日	１９日	２０日	２１日
2（午前）	塗り絵 (ﾊﾟｽﾞﾙ･ﾎﾟｽﾄｶｰﾄﾞ)	書写	スクラッチアート	スカンディア モスアート	■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	輪投げ	パターゴルフ	オセロ	チェアサッカー		
１階フロア②	カラオケ	カラオケ	カラオケ	カラオケ	唄おう会・カラオケ	青空・カラオケ
部屋	２３日	２４日	２５日	２６日	２７日	２８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	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	パターゴルフ	BINGO大会	チェアサッカー		輪投げ	
１階フロア②	カラオケ	カラオケ	カラオケ	相続セミナー・カラオケ	カラオケ	唄おう会・カラオケ
部屋	３０日					
2（午前）	塗り絵 (ﾊﾟｽﾞﾙ･ﾎﾟｽﾄｶｰﾄﾞ)					
キッチンスタジオ（午前）						
１階フロア①	オセロ					
１階フロア②	カラオケ					

25日（水）「シェフ監修メニュー」
イベント食　お楽しみに！

11月18日(水)～23日(月)
遠鉄百貨店ギャラリー・ロゼにて
『西山病院グループ　秋の作品展2026』出展！
是非お立ち寄りください！

イベント　■１０日（火）「歴史講座」　■２０日（金）「唄おう会」職員がギターを弾いて皆さんと一緒に🎸
■２１日（土）ボランティアさん「青空」紙芝居等　■２４日（火）リハビリ企画「BINGO大会」
■２８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。

☆手芸教室
「スカンディアモスアート」
もこもこの「苔」で作るアート
参加者募集！（先着１０名・事前予約制）





（※材料費は作る作品により異なります）

☆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）
12日（木）
26日（木）

（メニューはポスターにてご確認ください。）
別途材料費をいただきます。

LINEのQRコードです
献立表も見れるよ！

