

曜日	月	火	水	木	金	土
部屋	1日	2日	3日	4日	5日	6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	折り紙	■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	料理教室	
6	輪投げ	チェアサッカー	SDGsスゴロク	スカットボール	Harnesポッチャ	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	8日	9日	10日	11日	12日	13日
2(午前)	■フラワー アレンジメント	☆手芸教室	スクラッチアート 脳トレプリント	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	料理教室	
6	チェアサッカー	SDGsスゴロク	教養講座	Harnesポッチャ	輪投げ	チェアサッカー
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	15日	16日	17日	18日	19日	20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	SDGsスゴロク	スカットボール	バンド演奏!	輪投げ	チェアサッカー	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	22日	23日	24日	25日	26日	27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	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)	22日～27日はHarnes1周年記念スペシャルランチです(料理教室ありません)お楽しみに!					
1周年記念イベント	セレクトパンケーキ	民謡勇善会	わんわんサーカス	家康くと直虎ちゃん	Harnes1周年ぞとき	みんなとっしょ体操
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	29日	30日				
2(午前)	☆手芸教室	書写				
キッチンスタジオ(午前)		料理教室				
6	スカットボール	Harnesポッチャ				
1階フロア	カラオケ	カラオケ				



☆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!

■リラクゼーション 19日(金)
「2階1-1」で行います。

■教養講座「相続ってなに?」
10日「2階の6」で14:00～
開催します。

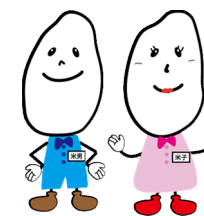
「部屋2(午前)」の活動時間は10時～11時30分 「部屋6」の活動時間は14時～15時 「キッチンスタジオ(午前)」の活動時間は10時30分～12時
「1階フロア」の活動時間は14時～15時15分

※予定は変更する場合がありますのでご了承ください。

※ 黄色色の教室 は、別途材料費をいただきます。

■22日～27日はHarnes1周年記念イベント!
楽しいイベントが盛りだくさん!
お楽しみに!

追加でのご利用、お待ちしています!



曜日	月	火	水	木	金	土
時間	1日	2日	3日	4日	5日	6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
	8日	9日	10日	11日	12日	13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
	15日	16日	17日	18日	19日	20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
	22日	23日	24日	25日	26日	27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	ADL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
	29日	30日				
①10:00	からだup体操2	コアトレ体操				
④11:30	ADL体操	からだup体操3				
⑥13:00	手の体操	はままつオレンジ体操				
⑦13:30	キネステーゼ体操	からだup体操2				
⑨14:30	コアトレ体操	ロコモ予防体操				

※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～！

