

	<b>2019年9月ダイケア新聞</b> <CONTENTS> ・ひまわりイベント情報		<発行元> 大宮すずのきクリニック ダイケアひまわり さいたま市北区東大成町2-251 ☎090-5803-9793 ブログ: <a href="http://www.omiya-suzunoki.net/blog/">http://www.omiya-suzunoki.net/blog/</a>
--	---	--	--

★新聞について★  
 3ヶ月間参加が無い方は利用方法の見直しが必要となります。  
 2018年7月より郵送ではなく原則、手渡しての受け取りとなっております。(ダイケア内でのアンケートの結果)

### 9月のプログラム

★ラジオ体操…毎日9:45～/15:10～ ★毎月15日…今月お誕生日の方にバースデーカードを差し上げています！

	月 9月2日	火 9月3日	水 4	木 5	金 6	土 7
AM	アロマセラピー 10:30～11:15	音楽サークル 10:30～11:30	お手軽食 10:30～11:30	カラオケ 9:50～11:30	みんなでアート 10:30～11:30	ヨガ 10:15～11:15
PM	エアロビクス 13:00～14:00	ダイケアミーティング 13:30～14:10	フラワー 13:30～14:45	ミニゲーム 13:30～15:00	健康活動① 12:50～13:20	アート① 10:15～11:30
	茶話会 14:15～15:00	夏を惜しもうかき氷イベント! 14:15～15:00			勉強会① 14:00～15:00	ペン字 13:00～14:45
	9	10	11	12	13	14
AM	アロマセラピー 10:30～11:15	音楽サークル 10:30～11:30	卓球 10:30～11:30	カラオケ 9:50～11:30	ひまわり農園 10:30～	ヨガ 10:15～11:15
PM	エアロビクス 13:00～14:00	SST① 13:30～14:45	フラワー 13:30～14:45	卓球 13:30～15:00	健康活動② 13:15～13:45	アート② 10:15～11:30
	茶話会 14:15～15:00				勉強会② 14:00～15:00	ペン字 13:00～14:45
	16	17	18	19	20	21
AM		音楽サークル 10:30～11:30	お手軽食 10:15～11:30	カラオケ 9:50～11:30	みんなでアート 10:30～11:30	ヨガ 10:15～11:15
PM	敬老の日	SST② 13:30～14:45	敬老会!	フラワー 13:30～14:45	ペタンク 13:30～15:00	10月BBQミーティング グループ分け・メ ニュー決め 13:30～14:45
						アートイベント③ 10:15～11:30
						ペン字 13:00～14:45
	23	24	25	26	27	28
AM		フラワー 10:15～11:15	太極拳 10:30～11:30	カラオケ 9:50～11:30	ひまわり農園 10:30～	ヨガ 10:15～11:15
PM	秋分の日	SST③ 13:30～14:45	楽しみ食 13:00～15:00	院外活動 鉄道博物館 詳細ポスター参照	健康活動③ 13:15～13:45	アート④ 10:15～11:30
					勉強会③ 14:00～15:00	書道 13:00～14:45
	30	27	28	29	30	31
AM	アロマクラフト 10:30～11:15					
PM	エアロビクス 13:00～14:00					
	茶話会 14:15～15:00					

＜備考＞  
 ・各種イベントやプログラムの詳細は新聞内容、ポスターをご確認ください。  
 ・スポーツ…体育館シューズ、飲み物、帽子をご持参ください。  
 ・フラワー…事前予約者のみ、当日グリーンの花材を配布致します。ホワイトボードの予約表にお名前をご記入ください。  
 ・エアロビ…フェイスタオルをご持参ください。  
 ・院外活動…お弁当が出る際は持ち運び用の袋をご持参をお願いしております。

持ち物	各プログラムテーマ				
<エアロビ> フェイスタオル <フラワー> 花を持ち帰る袋	<アート> ①コラージュ ②ぬり絵 ③ランブシェード ④マステアート	【ルキー】 グループワーク	<勉強会> 【エキスパート】 ①振り返り ②自分を知らう ③自分を知らう	<SST(集団)> ①会話を終える ②会話を終える ③会話を終える	<健活サークル> ①磯崎先生による運動講座 ②ウォーキング ③ウォーキング

表の見方	黄緑: 運動プログラム	黄: 創作プログラム	オレンジ: 交流活動	ピンク: 勉強・勉強プログラム	白: その他
------	-------------	------------	------------	-----------------	--------