




デイケアひまわり   	2019年10月デイケア新聞 <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 デイケアひまわり さいたま市北区東大成町2-251 ☎090-5803-9793
---	--	--



☆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、手渡しでの受け取りとなっております。(デイケア内でのアンケートの結果)

ブログ:<http://www.omiya-suzunoki.net/blog/>

10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	火 10月1日	水 2	木 3	金 4	土 5
AM		音楽サークル 10:30～11:30	お手軽食 10:30～11:30	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	アート① 10:15～11:30
PM		デイケアミーティング 13:30～14:10		フラワー 13:30～14:45	ウォーキング 大宮第三公園 13:30～15:00	みんなでアート 10:30～11:30
		出前講座～肉の焼き方～ 14:15～15:00			健康活動① 12:50～13:20	ペン字 13:00～14:45
					勉強会① 14:00～15:00	
	7	8	9	10	11	12
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	太極拳 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	SST① 13:30～14:45		フラワー 13:30～14:45	ミニゲーム 13:30～15:00	健康活動② 13:15～13:45
	茶話会 14:15～15:00					勉強会② 14:00～15:00
						アート② 10:15～11:30
						ペン字 13:00～14:45
	14	15	16	17	18	19
AM		音楽サークル 10:30～11:30	お手軽食 10:15～11:30	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	体育の日	SST② 13:30～14:45		フラワー 13:30～14:45	ウォーキング 三橋 13:30～15:00	みんなでアート 10:30～11:30
						健康活動③ 13:15～13:45
						勉強会③ 14:00～15:00
						アートイベント③ 10:15～11:30
						ペン字 13:00～14:45
	21	22	23	24	25	26
AM	アロマセラピー 10:30～11:15	即位礼正殿の儀		太極拳 10:30～11:30	カラオケ 9:50～11:30	みんなでアート 10:30～11:30
						BBQ
PM	エアロビクス 13:00～14:00		楽しみ食 13:00～15:00	卓球 13:30～15:00		
	茶話会 14:15～15:00					アート④ 10:15～11:30
						書道 13:00～14:45
	28	29	30	31	30	31
AM	アロマクラブ 10:30～11:15	音楽サークル 10:30～11:30	卓球 10:30～11:30	太極拳 10:30～11:30	カラオケ 9:50～11:30	みんなでアート 10:30～11:30
PM	エアロビクス 13:00～14:00	SST③ 13:30～14:45		フラワー 13:30～14:45	バトミントン 13:00～15:00	室内ゲーム 13:30～15:00
	ハロウィン茶話会 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の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> フェイスタル <フラワー> 花を持ち帰る袋 <バトミントン> 体育館シューズ	<アート> ①イメージ画 ②コラージュ ③コースター作り ④ぬり絵	【ルーキー】 ①デイケアってどんな場所？+社会資源 ②心の病気 ③葉について	<勉強会> 【エキスパート】 グループワーク	<SST(集団)> ①断る ②断る ③まとめ	<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：勉強プログラム 白：その他