

ディケアひまわり 	2019年11月ディケア新聞 ＜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 ディケアひまわり さいたま市北区東大成町2-251 ☎090-5803-9793
--	---	--

11月のプログラム

	月	火	水	木	金	土
					1	2
AM					ヨガ 10:15～11:15	アート① 10:15～11:30
PM					健康活動① 12:50～13:20 勉強会① 14:00～15:00	ペン字 13:00～14:45
	4	5	6	7	8	9
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② 10:15～11:30
PM	振替休日	デイケアミーティング & SSTアンケート 13:30～	フラワー 13:30～14:45	ウォーキング 大宮第三 13:30～ 15:00 みんなで アート 13:30～ 14:45	健康活動② 13:15～13:45 勉強会② 14:00～15:00	ペン字 13:00～14:45
	11	12	13	14	15	16
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	アートイベント③ 10:15～11:30
PM	エアロビクス 13:00～14:00 茶話会 14:15～15:00	SST① 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	健康活動③ 13:15～13:45 勉強会③ 14:00～15:00	ペン字 13:00～14:45
	18	19	20	21	22	23
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 10:15～11:30	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	エアロビクス 13:00～14:00 茶話会 14:15～15:00	SST② 13:30～14:45	フラワー 13:30～14:45	バトミントン 13:00～ 15:00 みんなで アート 13:30～ 14:45	健康活動④ 13:15～13:45 勉強会④ 14:00～15:00	勤労感謝の日
	25	26	27	28	29	30
AM	アロマクラフト 10:30～11:15	フラワー 10:15～11:15	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	アート④ 10:15～11:30
PM	エアロビクス 13:00～14:00 茶話会 14:15～15:00	SST③ 13:30～14:45	楽しみ食 13:00～15:00	ウォーキング 三橋 13:30～ 15:00 室内ゲーム 13:30～ 15:00	院外活動 喜多院	書道 13:00～14:45

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 <バドミントン> 体育館シューズ	<アート> ①イメージ画 ②コラージュ ③フェルトハンガー ④デコパージュ	【ルーキー】 ①デイクアってどんな場所？ ②社会資源 ③心の病気 ④薬について	<勉強会> 【エキスパート】 情報収集力・発信力を身につけよう	<SST(集団)> 新クールになります。 詳細は後日張り出します。	<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 ④ウォーキング