

	2020年1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
--	--	--

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

1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	水	木	金	土		
AM	1年お疲れさまでした！来年も宜しくお願い致します。 デイケアは12月29日(日)～1月3日(金)までお休みです。 新年は2020年1月4日(土)よりスタートです！						アート① 10:15～11:30	
PM							書き初め 13:00～14:45	
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	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② 10:15～11:30
PM	氷川神社 初詣	デイケアミーティング 13:30～ カルタ大会	フラワー 13:30～14:45	ドッジボール 13:00～15:00	室内ゲーム 13:30～15:00	健康活動① 13:15～13:45 勉強会① 14:00～15:00	書き初め 13:00～14:45	
AM		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	ひまわり農園 10:30～	ヨガ 10:15～11:15	アート③ 10:15～11:30
PM	成人の日	SST① 13:30～14:45	折り紙 14:30～15:00	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 13:30～14:45	プチ院外活動 ジャズライブ (707集合→プラザノース)	ペン字 13:00～14:45
AM	アロマセラピー 10:30～11:15	フラワー 10:15～11:30	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④ 10:15～11:30	
PM	エアロビクス 13:00～14:00 茶話会 14:15～15:00	SST② 13:30～14:45	楽しみ食 13:00～15:00	雪見大福杯 (ペタンク大会) 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		
AM	アロマクラフト 10:30～11:15	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	
PM	エアロビクス 13:00～14:00 茶話会 14:15～15:00	SST③ 13:30～14:45	折り紙 14:00～15:00	フラワー 13:30～14:45	バドミントン 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	

《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下さい。
- ・エアロビ…動きやすい服装・靴でご参加ください。
- ・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				
<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塗り絵 ②コラージュ ③モビール ④デザイン時計	【ルーキー】 ①薬について ③心の病気 ④デイケアってどんな場所 & 社会資源	<勉強会> 【エキスパート】 人生すころく	<SST(集団)> ①、②頼みごとをする ③頼みごとを断る	<健活サークル> ①ウォーキング ②ウォーキング ③磯崎先生による運動講座 ④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
------	------------	-----------	-----------	-------------	-------