

 <p>ディケアひまわり</p>	<p>2020年2月ディケア新聞</p> <p>&lt;CONTENTS&gt; ・ひまわりイベント情報</p>	<p>&lt;発行元&gt; 大宮すずのきクリニック ディケアひまわり</p> <p>さいたま市北区東大成町2-251 ☎090-5803-9793</p>
--	--	--

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

### 2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						アート① 10:15～11:30		
PM						ペン字 13:00～14:45		
	3	4	5	6	7	8		
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 9:50～11:00	農園 10:15～11:00	ヨガ 10:15～11:15	アート② 10:15～11:30
PM	エアロビクス 13:00～14:00	ディケアミーティング 13:30～		フラワー 13:30～14:45	スポーツ交流会 12:00～		健康活動① 13:15～13:45	ペン字 13:00～14:45
	茶話会 14:15～15:00	スポーツ交流会 練習・説明					勉強会① 14:00～15:00	
	10	11	12	13	14	15		
AM	アロマセラピー 10:30～11:15	建国記念日		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③ 10:15～11:30
PM	エアロビクス 13:00～14:00			フラワー 13:30～14:45	ベタンク 13:30～15:00		健康活動② 13:15～13:45	ペン字 13:00～14:45
	バレンタイン茶話会 14:15～15:00						勉強会② 14:00～15:00	
	17	18	19	20	21	22		
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	ひまわり農園 10:30～	所沢航空発祥記念館 詳細ポスター参照	
PM	エアロビクス 13:00～14:00	SST① 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		
	茶話会 14:15～15:00						ペン字 13:00～14:45	
	24	25	26	27	28	29		
AM	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⑤ 10:15～11:30	
PM	振替休日		SST② 13:30～14:45	折り紙 14:00～15:00	楽しみ食 ねごっつきー 13:00～15:00	梅まつり 13:00～	健康活動③ 13:15～13:45	書道 13:00～14:45
						勉強会③ 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  <バトミントン> 体育館シューズ	<アート> ①イメージ画 ②ぬりえ ③手作りお雛様 ④ガーデンピック ⑤コラージュ	【ルーキー】 ①ディケアってどんな場所 & 社会資源 ②薬について ③心の病気	<勉強会> 【エキスパート】 ①グループワーク ②韓国講座 ③グループワーク	<SST(集団)> ①頼みごとを断る ②まとめ  <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