

デイケアひまわり 	2020年7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/
---	---	--	--

7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 太極拳 10:30～11:30	2 ※カラオケ 9:50～11:30	3 ひまわり農園 10:30～	4 ヨガ 10:15～11:15	5 アート① 10:15～11:30			
PM					6 フラワー 13:30～14:45	7 ミニゲーム 13:30～14:30	8 みんなでアート 13:30～14:45	9 健康活動① 13:15～13:45	10 勉強会① 14:00～15:00			11 ペン字 13:00～14:45
AM	12 アロマセラピー 10:30～11:15	13 音楽サークル 10:30～11:30	14 卓球 10:30～11:30	15 太極拳 10:30～11:30	16 ※カラオケ 9:50～11:30	17 みんなでアート 10:30～11:30	18 ヨガ 10:15～11:15	19 アート② 10:15～11:30				
PM	20 エアロビクス 13:00～14:00	21 デイケアミーティング 13:30～	22 フラワー 13:30～14:45	23 ベタンク 13:30～14:30	24 健康活動② 13:15～13:45	25 勉強会② 14:00～15:00	26 ペン字 13:00～14:45					
AM	27 アロマセラピー 10:30～11:15	28 音楽サークル 10:30～11:30	29 ※お手軽食 10:30～11:30	30 太極拳 10:30～11:30	31 ※カラオケ 9:50～11:30	32 ひまわり農園 10:30～	33 ヨガ 10:15～11:15	34 アートイベント③ 10:15～11:30				
PM	35 エアロビクス 13:00～14:00	36 SST① 13:30～14:45	37 折り紙 14:30～15:00	38 フラワー 13:30～14:45	39 ミニゲーム 13:30～14:30	40 みんなでアート 13:30～14:45	41 健康活動③ 13:15～13:45	42 ペン字 13:00～14:45				
AM	43 アロマセラピー 10:30～11:15	44 音楽サークル 10:30～11:30	45 卓球 10:30～11:30	46 太極拳 10:30～11:30	海の日		スポーツの日				47 アート④ 10:15～11:30	
PM	48 エアロビクス 13:00～14:00	49 SST② 13:30～14:45	50 フラワー 13:30～14:45	51 書道 13:00～14:45								
AM	52 アロマセラピー 10:30～11:15	53 音楽サークル 10:30～11:30	54 ※お手軽食 10:15～11:30	55 太極拳 10:30～11:30	56 ※カラオケ 9:50～11:30	57 みんなでアート 10:30～11:30	58 ヨガ 10:15～11:15					
PM	59 エアロビクス 13:00～14:00	60 SST③ 13:30～14:45	61 折り紙 14:00～15:00	62 フラワー 13:30～14:45	63 ベタンク大会 13:30～15:00	64 健康活動④ 13:15～13:45	65 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。
- ・ウォーキング…歩きやすい靴、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します。ホワイトボードの予約表に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。
- ・新型コロナ感染予防のため、体調管理表の記入(日々の体温や症状確認)のご協力をお願いします。

持ち物	各プログラムテーマ			
<フラワー> 花を持ち帰る袋	<アート> ①スクラッチアート ②コラージュ ③夏の花器づくり ④ぬりえ	【ルーキー】 ①デイケアとは? ②社会資源について ③業について ④心の病気について	<勉強会> 【エキスパート】 7～8月レジリエンスについて知ろう! 7月ストレスについて知ろう 8月ストレスに負けない、しなやかな心をつくらう	<SST(集団)> 新クルールの為未定です
				<健活サークル> ①間食について ②磯崎先生による運動講座 ③清涼飲料水について ④磯崎先生による運動講座

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