



<b>デイケアひまわり</b> 	<b>2020年8月デイケア新聞</b> <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: <a href="http://www.omiya-suzunoki.net/blog/">http://www.omiya-suzunoki.net/blog/</a>
---	---	--	--


**8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	卓球 10:30～11:30	太極拳 10:30～11:30	みんなでアート 10:30～11:30	ひまわり農園 10:30～	ヨガ 10:15～11:15	アート② 10:15～11:30
PM	エアロビクス 13:00～14:00 茶話会 14:30～15:00	デイケアミーティング 13:30～ 納涼月間準備	フラワー 13:30～14:45	ゲーム屋台 ～コットンコン大会～	健康活動① 13:15～13:45 勉強会① 14:00～15:00	書道イベント! ～うちわ作り～ 13:00～14:45		
	10	11	12	13	14	15		
AM	<b>山の日</b>	音楽サークル 10:30～11:30	太極拳 10:30～11:30	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		SST 13:30～14:45	折り紙 14:30～15:00	フラワー 13:30～14:45	ゲーム屋台 ～魚釣り、射的～	健康活動② 13:15～13:45 勉強会② 14:00～15:00	ペン字 13:00～14:45	
	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	卓球 10:30～11:30	太極拳 10:30～11:30	ひまわり農園 ～ミニテラリウム～ 10:30～	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 14:30～15:00	SST 13:30～14:45	フラワー 13:30～14:45	ゲーム屋台 ～縁日Day～	健康活動③ 13:15～13:45 勉強会③ 14:00～15:00	ペン字 13:00～14:45		
	24	25	26	27	28	29		
AM	アロマセラピー 10:30～11:15	音楽サークル 10:30～11:30	太極拳 10:30～11:30	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	エアロビクス 13:00～14:00 茶話会 14:30～15:00	SST 13:30～14:45	折り紙 14:00～15:00	フラワー 13:30～14:45	ゲーム屋台 ～昔の遊び～	健康活動④ 13:15～13:45 勉強会④ 14:00～15:00	ペン字 13:00～14:45	
AM	アロマクラフト 10:30～11:15	<b>《備考》</b> ・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。 ・フラワー: フラワーのルールが新しくなりました。ホワイトボードをご参照ください。 ・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!						
PM	エアロビクス 13:00～14:00 茶話会 14:30～15:00							

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イメージ画 ②スクラッチアート ③コラージュ ④扇子づくり ⑤ぬりえ	【ルーキー】 ①デイケアとは? ②社会資源について ③心の病気について ④薬について	<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ろう
			<健活サークル> ①肥満について ②ながら運動 ③高血圧について ④磯崎先生による運動講座