

	<b>2020年11月ダイケア新聞</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 ダイケアひまわり  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/>

### 11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 11月2日	火 11月3日	水 4	木 5	金 6	土 7
AM	アロマセラピー 10:30～11:15	<b>文化の日</b>	すう～トレッチ 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 10:00～11:30
PM	エアロビクス 13:00～14:00		フラワー 13:30～14:45	ウォーキング(大宮第三) or バトミントン 13:30～15:00	健康活動① 13:15～13:45	アート① 10:15～11:30
	茶話会 14:30～15:00				勉強会① 14:00～15:00	ペン字 13:00～14:45
	9	10	11	12	13	14
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	すう～トレッチ 10:30～11:30	みんなでアート 10:30～11:30	ヨガ 10:00～11:30
PM	エアロビクス 13:00～14:00	ダイケアミーティング 13:30～	フラワー 13:30～14:45	ウォーキング(三橋) or バトミントン 13:30～15:00	健康活動① 13:15～13:45	アート② 10:15～11:30
	茶話会 14:30～15:00	折り紙 14:30～15:00			勉強会② 14:00～15:00	ペン字 13:00～14:45
	16	17	18	19	20	21
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	すう～トレッチ 10:30～11:30	みんなでアート 10:30～11:30	ひまわり農園 10:30～
PM	エアロビクス 13:00～14:00	<b>SST②</b> 13:30～14:45	フラワー 13:30～14:45	ウォーキング(大宮第三) or バトミントン 13:30～15:00	健康活動③ 13:15～13:45	アート③ 10:15～11:30
	茶話会 14:30～15:00				勉強会③ 14:00～15:00	ペン字 13:00～14:45
	23	24	25	26	27	28
AM	<b>勤労感謝の日</b>	健康測定 10:30～11:30	すう～トレッチ 10:30～11:30	みんなでアート 10:30～11:30	ヨガ 10:00～11:30	アートイベント④ 10:15～11:30
PM		SST③ 13:30～14:45	折り紙 14:00～15:00	フラワー 13:30～14:45	ウォーキング(三橋) or バトミントン 13:30～15:00	チェロコンサート 13:00～
AM	アロマクラフト 10:30～11:15	<b>スポーツについて: 体育館の予約が出来た場合、バトミントンになります。</b> <b>一週間前までにお知らせします。</b> <b>選手・見学者は運動靴・靴袋をご持参ください</b>				
PM	エアロビクス 13:00～14:00					
	茶話会 14:30～15:00					

#### <<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、靴袋、飲み物、動きやすい服装、タオルをご持参ください。
- ・フラワー…予約制です。ホワイトボードの予約表に名前をご記入下さい。当日参加の場合はキャンセル待ちになります。持ち帰り用の袋をご持参ください。
- ・エアロビ…動きやすい服装・靴でご参加ください。
- ・新型コロナウイルス感染予防のため、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イメージ画 ②ぬりえ ③イベント ④コラージュ	【ルーキー】 ①ダイケアとは? 社会資源について ②心の病気について ③薬について	<勉強会> 【エキスパート】 自分を知らう イメージマップづくり		<健活サークル> ①ウォーキング ②ウォーキング ③ウォーキング

表の見方	黄緑：運動プログラム	2	オレンジ：交流活動	ピンク：勉強プログラム	白：その他
------	------------	---	-----------	-------------	-------