デイケアひまわり

2020年12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/

12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
		12月1日	2	3	4	5
AM		音楽サークル 10:30～11:30 / 卓球 10:30～11:30	すう～トレッチ 10:15～11:30	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	アート① 10:15～11:30
PM		デイケアミーティング 13:30～ / 健康測定 14:00～15:00	フラワー 13:30～14:45	ウォーキング（大宮第三） 13:30～15:00	健康活動① 13:15～13:45 / 勉強会① 14:00～15:00	ペン字 13:00～14:45
	7	8	9	10	11	12
AM	アロマセラピー 10:30～11:30	音楽サークル 10:30～11:30 / 卓球 10:30～11:30	すう～トレッチ 10:15～11:30	みんなでアート 10:30～11:30	ヨガ 10:00～11:30	アート② 10:15～11:30
PM	エアロビクス 13:00～13:50 / 避難訓練 14:00～	SST① 13:30～14:45 / 折り紙 14:30～15:00	フラワーイベント ～キャンドルアレンジ～ 13:30～14:45	バトミントン 13:00～15:00	健康活動② 13:00～13:45 / 勉強会② 14:00～15:00	年賀状つくり 13:00～14:45
	14	15	16	17	18	19
AM	アロマセラピー 10:30～11:30	音楽サークル 10:30～11:30 / 卓球 10:30～11:30	すう～トレッチ 10:15～11:30	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	アートイベント③ 10:15～11:30
PM	エアロビクス 13:00～14:00 / 茶話会 14:30～15:00	SST② 13:30～14:45	フラワー 13:30～14:45	ウォーキング（三橋） 13:30～15:00	音楽サークル発表 13:00～ / 勉強会③ 14:00～15:00	ペン字 13:00～14:45
	21	22	23	24	25	26
AM	アロマセラピー 10:30～11:30	園芸クラフト 10:30～11:30	すう～トレッチ 10:15～11:30	みんなでアート 10:30～11:30	ヨガ 10:00～11:30	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	SST③ 13:30～14:45 / 折り紙 14:00～15:00	フラワー 13:30～14:45	発表会	健康活動④ 13:00～13:45 / 勉強会④ 14:00～15:00	書道 13:00～14:45
	28	29				
AM	アロマクラフト 10:30～11:30	大掃除 10:30～11:30	1年お疲れさまでした！来年も宜しくお願い致します。			
PM	ビンゴ・クイズ大会	忘年会 13:30～	デイケアは12月30日（水）～1月3日（日）までお休みです。			
			新年は2020年1月4日（月）よりスタートです！			

≪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…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）のご協力お願いします。

持ち物	各プログラムテーマ				
	＜アート＞	＜勉強会＞			＜健活サークル＞
＜フラワー＞ 花を持ち帰る袋	①スクラッチアート ②イメージ画 ③スノードーム 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心の病気について ④薬について	【エキスパート】 ゲストスピーカー ①薬剤師 ②朗真堂（作業所） ③歯医者 ④ベルベッキオ		①ウォーキング ②磯崎先生による運動講座 ③ウォーキング 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