

デイケアひまわり 	2021年1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
---	--	--

1月のプログラム

	月	火	水	木	金	土		
					1	2		
AM	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！							
PM								
	4	5		6	7	8	9	
AM	アロマセラピー 10:30～11:30	音楽サークル 10:30～11:30	かるた遊び 10:30～ 11:30	すうへトレッチ 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	リモートエアロビ 13:00～14:00	デ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(大宮第三) 13:30～ 15:00		健康活動① 13:00～13:45	書き初め 13:00～14:45
	茶話会 14:30～15:00	健康測定 14:00～15:00					勉強会① 14:00～15:00	
	11	12		13	14	15	16	
AM	成人の日	音楽サークル 10:30～11:30	卓球 10:30～ 11:30	すうへトレッチ 10:15～11:30	みんなでアート 10:30～11:30	ヨガ 10:00～11:30	アートイベント② 10:15～11:30	
PM		SST① 13:30～ 14:45	折り紙 14:30～ 15:00	フラワー 13:30～14:45	バトミントン 13:00～ 15:00	健康活動② 13:15～13:45	勉強会② 14:00～15:00	書き初め 13:00～14:45
	18	19		20	21	22	23	
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	すうへトレッチ 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③ 10:15～11:30
PM	エアロビクス 13:00～14:00	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		トロンボーン コンサート 13:00～	ペン字 13:00～14:45
	茶話会 14:30～15:00							
	25	26		27	28	29	30	
AM	アロマクラフト 10:30～11:30	園芸クラフト 10:30～11:30		すうへトレッチ 10:15～11:30	みんなでアート 10:30～11:30	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	SST③ 13:30～ 14:45	折り紙 14:00～ 15:00	フラワー 13:30～14:45	バトミントン 13:00～ 15:00	健康活動④ 13:15～13:45	ペン字 13:00～14:45	
	茶話会 14:30～15:00					勉強会④ 14:00～15:00		

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コラージュ ②小鉢作り ③スクラッチアート ④イメージ画	<勉強会> ①デイケアとは？、社会資源について ②心の病気について ④薬について	<健活サークル> ①磯崎先生による運動講座 ②ウォーキング ④ウォーキング

黄緑：運動プログラム

オレンジ：交流活動

白：その他