

	<p>2021年2月デイケア新聞</p> <p><CONTENTS> ・ひまわりイベント情報</p>	<p><発行元> 大宮すずのきクリニック デイケアひまわり</p> <p>さいたま市北区東大成町2-251 ☎090-5803-9793</p>
--	--	--

ブログ: <http://www.omiya-suzunoki.net/blog/>

2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 2月1日	火 2月2日	水 3	木 4	金 5	土 6
AM	アロマセラピー 10:30～11:15	音楽サークル 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
		豆まき 10:30～11:30				アート① 10:15～11:30
PM	エアロビクス 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(三橋) 13:30～15:00	健康活動① 13:15～13:45	ペン字 13:00～14:45
	茶話会 14:30～15:00	健康測定 (体組成、血圧、片脚立ち) 14:00～15:00			勉強会① 14:00～15:00	
	8	9	10	11	12	13
AM	アロマセラピー 10:30～11:30	音楽サークル 10:30～11:30	すう～トレッチ 10:15～11:30		ヨガ 10:00～11:30	アート② 10:15～11:30
				建国記念日		
PM	エアロビクス 13:00～14:00	SST① 13:30～14:45	折り紙 14:30～15:00	フラワー 13:30～14:45	健康活動② 13:00～13:45	ペン字 13:00～14:45
	バレンタイン茶話会 14:30～15:00				勉強会② 14:00～15:00	
	15	16	17	18	19	20
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
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(大宮第三) 13:30～15:00	健康活動③ 13:15～13:45	ペン字 13:00～14:45
	茶話会 14:30～15:00				勉強会③ 14:00～15:00	
	22	23	24	25	26	27
AM	アロマクラフト 10:30～11:30		すう～トレッチ 10:15～11:30	園芸クラフト 10:30～11:30	ヨガ 10:00～11:30	アート④ 10:15～11:30
		天皇誕生日				
PM	エアロビクス 13:00～14:00		フラワー 13:30～14:45	リモートエアロビ 13:30～14:30	健康活動④ 13:00～13:45	書道 13:00～14:45
	茶話会 14:30～15:00				勉強会④ 14:00～15:00	
AM						
PM						

《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塗り絵 ②コラージュ ③小物ケースづくり ④スクラッチアート	[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】 ひまわりのSDGsを立てよう!
			<健活サークル> 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
------	------------	-----------	-----------	-------------	-------