

	<p>2021年3月デケア新聞</p> <p>&lt;CONTENTS&gt; ・ひまわりイベント情報</p> 	<p>&lt;発行元&gt; 大宮すずのきクリニック デケアひまわり</p> <p>さいたま市北区東大成町2-251 ☎090-5803-9793</p> <p>ブログ: <a href="http://www.omiya-suzunoki.net/blog/">http://www.omiya-suzunoki.net/blog/</a></p>
--	--	---

### 3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 3月1日	火 3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	卓球 10:30～11:30	すうへつレッツ 10:15～11:30	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	デケアミーティング 13:30～	すうへつレッツ 10:15～11:30	ウォーキング(大宮第三) 13:30～15:00	ヨガ 10:00～11:30	アート① 10:15～11:30
	茶話会 14:30～15:00	健康測定 (体組成、血圧、片脚立ち、握力、長座体前屈) 14:00～15:00	フラワー 13:30～14:45	健康活動① 13:15～13:45	勉強会① 14:00～15:00	ペン字 13:00～14:45
	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	すうへつレッツ 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 13:00～14:00	SST① 13:30～14:45	折り紙 14:30～15:00	フラワー 13:30～14:45	ハトミントン 13:00～15:00	健康活動② 13:00～13:45
	茶話会 14:30～15:00				勉強会② 14:00～15:00	ペン字 13:00～14:45
	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	すうへつレッツ 10:15～11:30	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	SST② 13:30～14:45	折り紙 14:30～15:00	フラワー 13:30～14:45	ウォーキング(三橋) 13:30～15:00	健康活動③ 13:15～13:45
	茶話会 14:30～15:00				勉強会③ 14:00～15:00	春分の日
	22	23	24	25	26	27
AM	アロマクラフト 10:30～11:30	園芸クラフト 10:30～11:30	すうへつレッツ 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③ 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	フラワーイベント ～ブーケづくり～ 13:30～14:45	ウォーキング(大宮第三) 13:30～15:00	健康活動④ 13:00～13:45
	茶話会 14:30～15:00				勉強会④ 14:00～15:00	書道 13:00～14:45
	29	30	31	28	29	30
AM	アロマクラフト 10:30～11:30	音楽サークル 10:30～11:30	卓球 10:30～11:30	すうへつレッツ 10:15～11:30		
PM	リモートエアロビ 13:00～14:00	SST④ 13:30～14:45	折り紙 14:00～15:00	フラワー 13:30～14:45		
	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。
- ・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:壁掛け飾り作り	<ルーキー> ①デケアとは? ②心の病気について ③社会資源について ④薬について	<勉強会> 【エキスパート】 ひまわりのSDGsを実践しよう	<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磯崎先生によるリモート運動講座

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
------	-------------	------------	------------	--------------	--------