

<b>デイケアひまわり</b> 	2021年4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/>

### 4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		
				4月1日	2	3		
AM				みんなでアート 10:30～11:30	ヨガ 10:00～11:30	アート① 10:15～11:30		
PM				ひまわり農園 10:30～	ウォーキング 13:15～13:45 勉強会① 14:00～15:00	ペン字 13:00～14:45		
	5	6	7	8	9	10		
AM	アロマセラピー 10:30～11:30	音楽サークル 10:30～11:30	NEW おえかきサークル 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	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 茶話会 14:30～15:00	NEW デイケアミーティング 13:30～ 健康測定 (体組成、血圧、片脚立ち) 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	NEW ゆるらくエクササイズ 13:00～13:45 勉強会② 14:00～15:00	ペン字 13:00～14:45		
	12	13	14	15	16	17		
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	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	ウォーキング 13:15～13:45 勉強会③ 14:00～15:00	ペン字 13:00～14:45	
	19	20	21	22	23	24		
AM	アロマセラピー 10:30～11:30	音楽サークル 10:30～11:30	おえかきサークル 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	
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	ゆるらくエクササイズ 13:00～13:45 勉強会④ 14:00～15:00	書道 13:00～14:45		
	26	27	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～トレッチ 10:15～11:30		ヨガ 10:00～11:30		
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	昭和の日	ウォーキング 13:15～13:45 勉強会⑤ 14:00～15:00		

#### 《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。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。必要な方は着替えをご持参ください。
- ・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 <バトミントン> 体育館シューズ	<アート> ①コラーージュ ②スクラッチアート ③アートイベント ④イメージ画	【脳トレ】 漢検・英検や点つなぎ・迷路など用意しています。 楽しく頭の体操をしましょう！	<勉強会> 【エキスパート】 ①～④ ひまわりのパンフレットを作ろう！ 特別講演 ⑤高橋S1による勉強会

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