

ダイケアひまわり 	2021年6月ダイケア新聞 <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 ダイケアひまわり 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/
---	--	--

6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	
		6月1日		2		3		4		5			
AM		音楽サークル 10:30～11:30	おえかきサークル 10:30～11:30	すうへつレッツチ 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～						ウォーキング 13:15～13:45					
		健康測定 14:00～15:00 (体組成、血圧、片脚立ち、握力 長座体前屈、腹囲)		フラワー 13:30～14:45	ウォーキング(三橋) 13:30～15:00			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	すうへつレッツチ 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	SST① 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		ゆるらくエクササイズ 13:00～13:45		ペン字 13:00～14:45			
		茶話会 14:30～15:00						勉強会② 14:00～15:00					
		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	おえかきサークル 10:30～11:30	すうへつレッツチ 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イベント 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	バドミントン 13:00～15:00		ウォーキング 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					
		21		22		23		24		25		26	
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	SST③ 13:30～ 14:45	折り紙 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		ゆるらくエクササイズ 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					
		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	すうへつレッツチ 10:15～11:30	～祝日変更のお知らせ～ オリンピックのため祝日が移動になっています！ デイケアのお休みも変更となります。 海の日：7/19(月)開所、7/22(木)休み スポーツの日：10/11(月)開所、7/23(金)休み							
PM		エアロビクス 13:00～14:00	SST④ 13:30～14:45		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。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	＜勉強会＞
＜フラワー＞ 花を持ち帰る袋 ＜ハドミットン＞ 体育館シューズ 飲み物	＜アート＞ ①めりえ ②コラージュ ③イベント ④スクラッチアート	【脳トレ】 漢検・英検や点つなぎ・迷路などのプリントを用意しています。 楽しく頭の体操をしましょう！ 【エキスパート】 夏に向けての体調管理 ①感染症予防 ②熱中症予防 ③お腹の調子を整えよう(食中毒) ④睡眠について ＊ルーキー(社会資源・デイクアについて、薬・病気についての勉強会は、今後個別に行うこととなりました。 該当する方にはスタッフから声掛けしますので、よろしく願致します。

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