


デイケアひまわり 	2021年7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/
---	---	--

7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ターカードを差し上げています！

	月	火	水	木	金	土
				7月1日	2	3
AM				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				ペタンク 13:30～15:00	フェイシャル・メイク講座 13:00～13:45 NEW	アート① 10:15～11:30 ペン字 & 短冊作り 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	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	フィットネス 13:00～14:00 茶話会 14:30～15:00	デイケアミーティング 13:30～ 健康測定 14:00～15:00 (体組成、血圧、片脚立ち)	フラワー 13:30～14:45	卓球 13:30～15:00	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	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③イベント 10:15～11:30
PM	フィットネス 13:00～14:00 茶話会 14:30～15:00	SST① 13:30～14:45	折り紙 14:30～15:00	ミニゲーム 13:30～15:00	トランプ大会 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	すう～トレッチ 10:15～11:30			アート④ 10:15～11:30
PM	フィットネス 13:00～14:00 茶話会 14:30～15:00	SST② 13:30～14:45	ちぎり絵 13:30～14:30 NEW	フラワー 13:30～14:45	海の日 スポーツの日	ペン字 13:00～14:45
	26	27	28	29	30	31
AM	アロマクラフト 10:30～11:30	音楽サークル 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⑤ 10:15～11:30
PM	フィットネス 13:00～14:00 茶話会 14:30～15:00	SST③ 13:30～14:45	折り紙 14:00～15:00	ペタンク 13:30～15:00	勉強会④ 13:30～14:30	書道 13:00～14:45

＜お知らせ＞ 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。参加者は13:00までに必ず来所してください。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。

・フィットネス…動きやすい服装・靴でご参加ください。暑くなるためタオル・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7プログラムテーマ	＜アート＞	＜勉強会＞
<フラワー> 花を持ち帰る袋 <パドミントン> 体育館シューズ	<アート> ①イメージ画 ②ぬりえ ③イベント ④納涼祭ポスター作り ⑤カラージュ	【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】 正しく体を動かそう！ ①自分の体を知ろう ②運動と食事について ③筋トレ講座 ④ラジオ体操講座 【ルーキー】 *デイケア利用開始したばかりの方対象のルーキー勉強会(社会資源・デイケアについて、薬・病気については、奇数月の毎週火曜日9:45～10:15に行います。該当する方はスタッフから声掛けしますので、ご参加よろしくお願致します。

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