

デイクアひまわり 	2021年9月デイクア新聞 <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 デイクアひまわり 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/
--	---	---

9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	
						9月1日		2		3		4	
AM						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 10:15～	ヨガ 10:00～11:30		アート① 10:15～11:30	
PM						フラワー 13:30～14:45		卓球 13:30～15:00		エアロビクス 13:00～13:45 勉強会① 14:00～15:00		ペン字 13:00～14:45	
		6		7		8		9		10		11	
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		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～ ほぐさサイズ 14:00～15:00		フラワー 13:30～14:45		ベタンク 13:30～15:00		プラザノース ピアノリサイタル 12:50～		ペン字 13:00～14:45	
		13		14		15		16		17		18	
AM		アロマセラピー 10:30～11:30		音楽サークル 10:30～11:30		すうへつレッツチ 10:15～11:30		みんなでアート 10:30～11:30	ひまわり農園 10:15～	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	フラワー 13:30～14:45		ミニゲーム 13:30～15:00		ウォーキング 13:15～13:45 勉強会② 14:00～15:00		ペン字 13:00～14:45	
		20		21		22		23		24		25	
AM				音楽サークル 10:30～11:30	おえかきサークル 10:30～11:30	敬老会 10:30～11:30				ヨガ 10:00～11:30		アート④ 10:15～11:30	
PM		敬老の日		SST② 13:30～14:45	ちぎり絵 13:30～14:30	フラワー 13:30～14:45		秋分の日		ゆるらくエクササイズ 13:00～13:45 勉強会③ 14:00～15:00		書道 13:00～14:45	
		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		すうへつレッツチ 10:15～11:30		園芸クラフト 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	フラワー 13:30～14:45		ベタンク 13:30～15:00					

《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。
- ・**新型コロナウイルス予防のため、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 <ハドミントン> 体育館シューズ (10月から再開)	<アート> ① イメージ画 ② めりえ ③ イベント ④ コラージュ 【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】 自分の身を守ろう！ ① 特殊詐欺について ② 防災対策 ③ 救急時の対応について <勉強会> 【ルーキー】 *ディ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・ディケアについて、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い致します。

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