

デイクアひまわり  2月 	2022年2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/
---	--	---

★ラジオ体操…毎日9:45～／15:10～

	月	火		水	木	金	土	
		1	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 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		デイケアミーティング 13:30～14:30		フラワー 13:30～14:45	スポーツ ウォーキング(三橋) 13:30～15:00	ウォーキング 13:15～13:45	ペン字 13:00～14:45	
		動画deエクササイズ 14:30～15:00				勉強会① 14:00～15:00		
	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	すうへつレッツ 10:15～11:30	みんなでアート 10:30～11:30	建国記念の日	アート②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	スポーツ ウォーキング(大宮第三) 13:30～15:00		ペン字 13:00～14:45	
	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 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 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	フラワー 13:30～14:45	スポーツ ペタンク 13:30～15:00	ウォーキング 13:15～13:45	ペン字 13:00～14:45	
						勉強会② 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	天皇誕生日	園芸クラフト 10:15～11:30	ヨガ 10:00～11:30	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	ミニゲーム大会 13:00～15:00			スポーツ バドミントン 13:00～15:00	エアロビクス 13:00～13:45 お誕生日会 14:00～15:00	書道 13:00～14:45	
	28							
AM	アロマセラピー 10:30～11:30	2/11(金)、2/23(水)は祝日のためお休みとなります。						
PM	フィットネス 13:00～14:00							
	茶話会 14:30～15:00							

《お知らせ》

- ・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。 ・バトミントン…室内履きをご持参ください。
- ・フラワー…予約制です。準備がありますので、参加者は13:00までに必ず来所するか、遅刻時は連絡をしてください。
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。動くためタオル・着替えをご持参ください。
- ・動画deエクササイズ…タオル体操を行うため、フェイスタオルをご持参ください。
- ・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。

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。	各プログラムテーマ				
	<アート> ①スクラッチアート ②イベント：マーブリングコースター ③イメージ画 ④ぬりえ	<勉強会> 【エキスパート】 病気を知ろう！ ①疾患について ②ストレス対処	【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！		
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