

デイケアひまわり  3月 	2022年3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/
---	---	--

★ラジオ体操…毎日9:45～/15:10～

	月	火	水	木	金	土		
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～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 10:15～	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(大宮第二) 13:30～15:00	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
	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～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	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	
	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～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 10:15～	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 勉強会③ 14:00～15:00	ペン字 13:00～14:45	
	21	22	23	24	25	26		
AM	春分の日	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	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		SST③ 13:30～14:45	折り紙 14:00～15:00	フラワー 13:30～14:45	スポーツ 花見ウォーキング(三橋) 13:30～15:00	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	29	30	31	21日(月)は祝日のため デイケアはお休みです。			
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	みんなでアート 10:30～11:30			
PM	フィットネス 13:00～14:00 茶話会 14:30～15:00	SST④ 13:30～14:45		フラワー 13:30～14:45	スポーツ バドミントン 13:00～15:00			

≪プログラムのお知らせ≫

- ・スポーツ…歩きやすい靴、飲み物、帽子をご持参ください。バドミントン時は体育館シューズをご持参ください。
- ・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。

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コラージュ ②イベント:フラバンブローチ ③スクラッチアート ④イメージ画	<勉強会> 【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】 心理研究室! ①自己肯定感について ②自分を見てみよう ③ゲストスピーカー:		
	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