

デイケアひまわり 4月	2022年4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					ヨガ 10:00～11:30	アート① 10:15～11:30
PM					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
AM	4 アロマセラピー 10:30～11:30	5 音楽サークル 10:30～11:30 おえかきサークル 10:30～11:30	6 動画deエクササイズ 10:15～11:30	7 みんなでアート 10:30～11:30 ひまわり農園 10:15～	8 ヨガ 10:00～11:30	9 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	デイケアミーティング 13:30～14:30 動画deエクササイズ 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
AM	11 アロマセラピー 10:30～11:30	12 音楽サークル 10:30～11:30 卓球 10:30～11:30	13 動画deエクササイズ 10:15～11:30	14 みんなでアート 10:30～11:30 スポーツ ペタンク大会(草の餅杯) 13:00～15:00	15 ヨガ 10:00～11:30	16 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	SST アンケート 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	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
AM	18 アロマクラフト 10:30～11:30	19 音楽サークル 10:30～11:30 おえかきサークル 10:30～11:30	20 動画deエクササイズ 10:15～11:30	21 みんなでアート 10:30～11:30 ひまわり農園 10:15～	22 ヨガ 10:00～11:30	23 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	SST① 13:30～14:45 ちぎり絵 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	エアロビクス 13:00～13:45 お誕生日会 14:00～15:00	ペン字 13:00～14:45
AM	25 アロマセラピー 10:30～11:30	26 音楽サークル 10:30～11:30 卓球 10:30～11:30	27 動画deエクササイズ 10:15～11:30	28 園芸クラフト 10:15～11:30 スポーツ ウォーキング(花の丘) 13:30～15:00	29 昭和の日	30 アート⑤イベント 10:15～11:30 書道 13:00～14:45
PM	フィットネス 13:00～14:00 茶話会 14:30～15:00	SST② 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(花の丘) 13:30～15:00	昭和の日	書道 13:00～14:45

《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ぬりえ ②イベント:1輪挿しボード ③コラージュ ④スクラッチアート ⑤イベント	<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】 ルーキー勉強会 ①デイケアとは？ ②社会資源講座 ③薬について
------------------------------------	--	---	--

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