

デイケアひまわり 	2022年5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 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
AM	アロマセラピー 10:30～11:30	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	NEW ベリーダンス 10:15～11:15	アート① 10:15～11:30
PM	フィットネス 13:00～14:00				ウォーキング 13:15～13:45	ペン字 13:00～14:45
	茶話会 14:30～15:00				勉強会① 14:00～15:00	
	9	10	11	12	13	14
AM	アロマセラピー 10:30～11:30	音楽サークル 10:30～11:30	リズムエクササイズ 10:15～11:15	みんなでアート 10:30～11:30	NEW ピラティス 10:15～11:15	アート②イベント 10:15～11:30
PM	フィットネス 13:00～14:00	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 ベタンク 13:30～15:00	ゆるらくエクササイズ 13:00～13:45	ペン字 13:00～14:45
	茶話会 14:30～15:00	新スタッフクイズ大会! 14:30～15:00			勉強会② 14:00～15:00	
	16	17	18	19	20	21
AM	アロマセラピー 10:30～11:30	音楽サークル 10:30～11:30	リズムエクササイズ 10:15～11:15	みんなでアート 10:30～11:30	ベリーダンス 10:15～11:15	茶話会&クイズ 10:30～11:30
PM	フィットネス 13:00～14:00	SST① 13:30～15:00	ちぎり絵 13:30～14:30	スポーツ ウォーキング(大宮第三) 13:30～15:00	ブラザノース フルトリサイタル 12:50～14:30	ペン字 13:00～14:45
	茶話会 14:30～15:00		フラワー 13:30～14:45			
	23	24	25	26	27	28
AM	アロマセラピー 10:30～11:30	音楽サークル 10:30～11:30	リズムエクササイズ 10:15～11:15	園芸クラフト 10:15～11:30	ピラティス 10:15～11:15	アート③ 10:15～11:30
PM	フィットネス 13:00～14:00	SST② 13:30～15:00	折り紙 14:00～15:00	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	書道 13:00～14:45
	茶話会 14:30～15:00		フラワー 13:30～14:45		お誕生日会 14:00～15:00	
	30	31				
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			
PM	フィットネス 13:00～14:00	SST③ 13:30～15:00	折り紙 14:00～15:00			
	茶話会 14:30～15:00					

＜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。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カラージュ ②イベント:メモスタンド ③スクラッチアート	<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】 スケジュール管理をしよう! ① デイケアでの過ごし方 ② スケジュールを決めよう		
	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