



	月	火	水	木	金	土
					1	2
A M					ピラティス 10:15~11:15	アート(スクラッチ) 10:15~11:30
P M					ウォーキング 13:15~13:45 フラワー 13:00~13:45 七夕飾り作成 14:00~15:00	ペン字 短冊を書こう 13:00~14:45
	4	5	6	7	8	9
A M	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	リズムエクササイズ 10:15~11:15	みんなでアート 10:30~11:30 ひまわり農園 10:15~	ベリーダンス 10:15~11:15	アート イベント 10:15~11:30
P M	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 14:40~15:00	フラワー 13:30~14:45	ペタンク 13:30~15:00	ゆるらくエクササイズ 13:00~13:45 夏の健康測定 14:00~15:00	ペン字 13:00~14:45
	11	12	13	14	15	16
A M	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	リズムエクササイズ 10:15~11:15	みんなでアート 10:30~11:30	ピラティス 10:15~11:15	納涼月間 準備 10:15~11:30
P M	フィットネス 13:00~14:00 茶話会 14:30~15:00	SST アンケート 13:15~15:00 折り紙 14:30~15:00	フラワー 13:30~14:45	院外イベント 近代美術館 13:00~15:00	ボクササイズ 13:15~13:45 無理なく痩せよう:食事編 14:00~15:00	ペン字 13:00~14:45
	18	19	20	21	22	23
A M	海の日	音楽サークル 10:30~11:30 おえかきサークル 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 ひまわり農園 10:15~	ベリーダンス 10:15~11:15	納涼月間 準備 10:15~11:30
P M		SST 13:15~15:00 ちぎり絵 13:30~14:30	フラワー 13:30~14:45	ターゲット大会 アイス杯2022 13:00~15:00	ウォーキング 13:00~13:45 無理なく痩せよう:運動編 14:00~15:00	ペン字 13:00~14:45
	25	26	27	28	29	30
A M	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	リズムエクササイズ 10:15~11:15	農園クラブ 10:15~11:30	ピラティス 10:15~11:15	アート(イメージ画) 10:15~11:30
P M	フィットネス 13:00~14:00 茶話会 14:30~15:00	SST 13:15~15:00 折り紙 14:00~15:00	フラワー 13:30~14:45	フラダンス 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

<熱中症予防について>

暑い季節ですので、ウォーキングや農園、運動プログラムに参加される方は、帽子や飲み物、汗拭き用のタオル、着替えのご持参をお願いします。



また冷房によって身体が冷えすぎてしまう方は、お手数ですがカーディガンなど羽織れるものをご持参してください。

# 7月 ひまわりイベント情報

デイケアは感染症対策をしながら開所しております！  
 参加される皆様も感染症対策にご協力の上、デイケア来所・プログラム参加をお願いします。  
 イベントごとに予約の有無・締切日が異なります。  
 参加される方はデイケア内のお知らせをよくご確認の上、ご参加をお願い致します。  
 また、予約後にやむを得ずキャンセルされる場合は早めのご連絡をお願い致します。

<p><b>創作イベント</b></p>	<p>各種プログラムにて創作のイベントを予定しています！                  どなたでも予約して参加できますよ♪                  詳しくはデイケア内のお知らせをご確認ください。</p> <p>7月 1日（金）14：00～ 七夕飾り作成                  7月 9日（土）10：15～ アートイベント（折り染めうちわ）                  7月28日（木）10：15～ 園芸クラフト（アイピロー）</p> <p>※8月の納涼月間に向けた準備を随時行っています。                  今年はみんなで飾りを作ります。ご協力お願いします！</p> 
<p><b>茶話会 毎週月曜 14:30～15:00</b></p>	<p>7月4日、7月25日はお菓子チョイス茶話会です。                  7月11日は<b>お楽しみ茶話会</b>！                  提供予定のお菓子は<b>スイートポテト</b>です！                  午後から参加の方もお召し上がり頂けます。                  ※当日の10：30までに予約をしてください（電話予約も可能）。                  来所できない方は連絡をしましょう。</p>
<p><b>お取り寄せ弁当Day 7月8日（金）</b></p>	<p>今回は、『<b>和風ハンバーグちらし寿司弁当</b>』です。                  ミーティングでも人気の高かった！いつものお昼とは一味違った                  スペシャルメニューをぜひご賞味ください。</p> <p>※1日参加の方が対象の事前予約制です。</p> 
<p><b>院外イベント （近代美術館） 7月14日（木）</b></p>	<p>今月のイベントは <b>近代美術館</b> に行きます。                  アートに興味のある方だけでなく普段行かない場所に出かけてみたい！                  という方も大歓迎です！みんなで一緒にお出かけしましょう♪</p> <p>※1日参加の方が対象の事前予約制です。                  当日、午後ショートでしか参加出来ない方は事前にスタッフに                  相談してください。</p> 
<p><b>ターゲット大会 アイス杯 7月21日（木）</b></p>	<p>デイケアミーティングで意見があったので  <b>アイス</b>が景品のターゲット大会を開催します！                  大会順位に応じてアイスのグレードが変わるかも！？</p> <p>ぜひご参加ください！</p> 

## 【お試しプログラム】

今月はお試しプログラムがいくつかあります！  
 反響が大きければ大きいほど、今後プログラムに追加される可能性大！です。  
 ぜひご参加いただき、感想をお聞かせください。

7/11（金）フラワーアレンジメント  
 7/15（金）ボクササイズ  
 7/28（木）フラダンス

※詳しい内容はデイケア内のお知らせをご確認ください