

# 11月

## ひまわり デイケア新聞

2022年

<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 (9:00~17:00)

|     | 月  | 火  | 水                        | 木  | 金  | 土                                  |
|-----|--|--|--------------------------|--|--|------------------------------------|
|     |  | 1  | 2                        | 3  | 4  | 5                                  |
| A M |  | 音楽サークル<br>10:30~11:30                                | 卓球<br>10:30~11:30        | 動画deエクササイズ<br>10:15~11:15  | ベリーダンス<br>10:15~11:15  | アートイベント<br>(イメージ画)<br>10:15~11:30  |
| P M |  | みんなでアート<br>13:00~13:45<br>デイケアミーティング<br>14:00~15:00  | フラワー<br>13:30~14:45      | 文化の日   | NEW<br>お絵かツキオ イベント<br>りんごをキャンバスに描こう<br>13:00~15:00             | ペン字<br>13:00~14:45                 |
| A M | 7  | 8  | 9                        | 10   | 11   | 12                                 |
| A M | アロマセラピー<br>10:30~11:30   | 音楽サークル<br>10:30~11:30                                | リズムエクササイズ<br>10:15~11:15 | みんなでアート<br>10:30~11:30<br>ひまわり農園<br>10:15~   | ピラティス<br>10:15~11:15   | アートイベント<br>(キースタンド)<br>10:15~11:30 |
| P M | フィットネス<br>13:00~14:00<br>茶話会<br>14:30~15:00                                      | SST<br>13:30~15:00<br>折り紙<br>14:30~15:00             | フラワー<br>13:30~14:45      | スポーツ<br>ウォーキング<br>(三橋公園)<br>13:30~15:00  | ゆるらくエクササイズ<br>13:00~13:45<br>クラブ<br>(ハンブアクセサリー)<br>14:00~15:00 | ペン字<br>13:00~14:45                 |
| A M | 14   | 15   | 16                       | 17   | 18   | 19                                 |
| A M | アロマセラピー<br>10:30~11:30   | 音楽サークル<br>10:30~11:30                                | リズムエクササイズ<br>10:15~11:15 | みんなでアート<br>10:15~11:00   | ベリーダンス<br>10:15~11:15  | ボクササイズ<br>10:30~11:30              |
| P M | フィットネス<br>13:00~14:00<br>お楽しみ茶話会<br>14:30~15:00                                  | SST<br>13:30~15:00<br>ちぎり絵<br>13:30~14:30            | フラワー<br>13:30~14:45      | 院外イベント<br>喜多院で紅葉鑑賞<br>12:10~15:00  | ウォーキング<br>13:00~13:45<br>お絵かツキオ<br>14:00~15:00                 | ペン字<br>13:00~14:45                 |
| A M | 21   | 22   | 23                       | 24   | 25   | 26                                 |
| A M | アロマセラピー<br>10:30~11:30   | 音楽サークル<br>10:30~11:30                                | リズムエクササイズ<br>10:15~11:15 | 農園クラブ<br>10:15~11:30   | ピラティス<br>10:15~11:15   | アート<br>(ぬり絵)<br>10:15~11:30        |
| P M | フィットネス<br>13:00~14:00<br>茶話会<br>14:30~15:00                                      | SST<br>13:30~15:00<br>折り紙<br>13:30~14:30             | 勤労感謝の日                   | スポーツ<br>ウォーキング<br>(大宮第三)<br>13:30~15:00  | エアロビクス<br>13:00~13:45<br>お誕生日会<br>14:00~15:00                  | 書道<br>13:00~14:45                  |
| A M | 28   | 29   | 30                       | お絵かきサークルがリニューアルして<br>お絵かツキオとして戻ってきました！<br>初回の11/4(金)はお絵かツキオイベント！<br>キャンバスにアクリル絵の具で、りんごを描きます。<br>ベルベツキオの美術スタッフが教えてくれるので<br>あまり絵に馴染みがない人も是非参加してみてください！ |  |                                    |
| P M | フィットネス<br>13:00~14:00<br>茶話会<br>14:30~15:00                                      | ウォーキング<br>13:00~13:45<br>アサーションって、なかに<br>14:00~15:00 | フラワー<br>13:30~14:45      |  |  |                                    |



秋になり寒い日も多くなります！  
冬に向けて、体調を崩さないようにしましょう！  
調節できるような服装で来所してください！



# 11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。

特別弁当デー 11/1(火)

「秋のお肉 弁当」

リニューアルして登場！  
お絵かきサークルとは全く別ものに！  
絵に馴染みが無かった人もぜひ！

今月のお弁当は、  
ゴマとオリーブ特製の秋のお肉弁当！  
地域のお店の絶品弁当をぜひ！

NEW  
お絵かきキオ

11/4 (金) 13:00~ ※ イベント  
11/18(金) 14:00~

OT クラフト

11/11(金) 14:00~

「ハンズアクセサリ」

アート イベント

11/12(土) 10:15~

「キースタンド作成」

園芸クラフト

11/24(木) 10:15~

「クリスマスリース作成」

誕生日会

11/25(金) 14:00~

11月生まれの方おめでとう



詳しくはフロアに掲示してあるポスターをご覧ください