

3月

ひまわり デイケア新聞

2023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
A M			動画DE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	エアロビ(New!) 10:15~11:30
P M			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	ひな祭りカラオケ ~春よ来い~ 13:30~15:00	ペン字 13:00~14:45
	6	7	8	9	10	11
A M	お絵かッキオ 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	ちぎり絵 10:15~11:30	ピラティス 10:15~11:15	アートイベント ~デコパージュ~ 10:15~11:30
P M	フィットネス 13:00~14:00 お楽しみ茶話会 14:30~15:00	みんなでアート 13:00~13:45 デイケアミーティング 14:00~15:00	フラワー 13:30~14:45	スポーツウォーキング (三橋公園) 13:30~15:00	ゆるらくエクササイズ 13:00~13:45 勉強会(心理系) 14:00~15:00	ペン字 13:00~14:45
	13	14	15	16	17	18
A M	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 ひまわり農園 10:15~	ベリーダンス 10:15~11:15	ボクササイズ 10:30~11:30
P M	フィットネス 13:00~14:00 茶話会 14:30~15:00	SST 13:30~15:00 折り紙 14:30~15:00	フラワーイベント ~春を迎えに~ 13:30~14:45	フラダンス 13:30~14:30	お絵かッキオ バナナタワー! 13:00~15:00	ペン字 13:00~14:45
	20	21	22	23	24	25
A M	アロマセラピー 10:30~11:30	春分の日	リズムエクササイズ 10:15~11:15	園芸クラフト (カレンダー) 10:15~11:30	ピラティス 10:15~11:15	エアロビ(New!) 10:15~11:30
P M	フィットネス 13:00~14:00 茶話会 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	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
	27	28	29	30	31	
A M	OTクラフト ~しおり作り~ 10:15~11:30	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	
P M	フィットネス 13:00~13:45 茶話会 14:30~15:00	SST 13:30~15:00 折り紙 13:30~15:00	フラワー 13:30~14:45	お花見 ウォーキング (市民の森) 13:30~15:00	井村さんを送る会 13:30~15:00	



3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。



ひなまつりカラオケ
～春よ来い～
3/3(金)

お楽しみ
茶話会 
3/6(月)

アートイベント
デコパージュ
3/11(土)



フラワーイベント
～春を迎えに～
3/15(水)


お絵かッキオ
3/17(金)

特別弁当
3/18(土)

園芸クラフト
(カレンダー) 
3/23(木)



お誕生日会
3/24(金)

 お花見
ウォーキング
3/30(木)



井村さんを
送る会
3/31(金)

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