

10月

2025年

ひまわり デイケア新聞

<発行元>大宮すすのきクリニック デイケアひまわり
 さいたま市北区東大成町2-251 ☎ 048-661-7885 (9:00~17:00)

	月	火	水	木	金	土		
			1	2	3	4		
A M			リズムストレッチ 10:30~ 	みんなで アート&折り紙 10:30~	ひまわり 農園 10:15~	ひまわりクッキング (かぼちゃ白玉) 10:30~11:30	かんたんエアロビ 10:15~11:15	
P M			フラワー 13:30~ 14:45	スポーツ ウォーキング (大宮第三公園) 13:30~15:00	書道 13:00~ 14:45	卓球 13:00~ 14:45	マイデザイン (カラフル芳香剤) 13:15~	
	6	7	8	9	10	11		
A M	健康 チェック 10:30~	サークル 活動 10:15~	リズムストレッチ 10:30~ 	みんなで アート 10:30~	ひまわり 農園 10:15~	若返り プログラム 10:15~	サークル 活動 10:15~	カラオケ 10:10~
P M	フィットネス 13:00~14:00	みんなでアート 13:00~13:45	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	ペン字 13:00~ 14:45	創作 (ハロウィン テラリウム) 13:30~ 14:30	ボクササイズ 13:30~14:30	
	お楽しみ茶話会 14:30~15:00	デイケアミーティング 14:00~15:00						
	13	14	15	16	17	18		
A M		コーラス 10:30~11:30	リズムストレッチ 10:30~ 	BBQ会議 10:30~11:30	ひまわりクッキング (茶碗蒸し) 10:30~11:30	創作教室 (ハロウィンかぼちゃ) 10:15~11:30		
P M	スポーツの日	SST 13:30~ 15:00	フラワー 13:30~ 14:45	スポーツ ウォーキング (大宮第三公園) 13:30~15:00	書道 13:00~ 14:45	卓球 13:00~ 14:45	ハロウィン モルック大会 13:30~15:00	
		サークル 活動 13:30~						
	20	21	22	23	24	25		
A M	英語を 楽しむ会 10:15~	サークル 活動 10:15~	リズムストレッチ 10:30~ 	園芸クラフト (押し花シールづくり) 10:15~11:30	若返り プログラム 10:15~	サークル 活動 10:15~	リズムエクササイズ 10:15~11:30	
P M	フィットネス 13:00~14:00	SST 13:30~ 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	ペン字 13:00~ 14:45	運動 イベント 13:00~ 14:45	誕生日会 13:30~15:00	
	茶話会 14:30~15:00	座ってできる リズム体操 13:30~ 14:30						
	27	28	29	30	31			
A M	アロマクラフト (とうご期待!) 10:30~11:30	コーラス 10:30~11:30	リズムストレッチ 10:30~ 	BBQ (秋葉の森総合公園) 10:00~15:00	スポーツ ウォーキング (あいさつ通り) 10:15~	サークル 活動 10:15~		
P M	フィットネス 13:00~14:00	SST 13時30分より	フラワー 13:30~ 14:45		書道 13:00~ 14:45	卓球 13:00~ 14:45		
	茶話会 14:30~15:00	サークル 活動 13時30分より						

<お知らせ>

・10/30(木)は、スタッフも全員BBQへ同行するため、
 外出時3Fフロアは閉鎖とする予定です。ご理解ご協力をよろしくお願い致します。

・麻雀サークル/ぬり絵サークル/卓球サークル/手芸サークル/
 将棋サークル/ゲームサークル new!!

詳細は給茶機前の掲示板にポスターを掲示しますのでご確認ください。

・ アロママークのある日にアロマトリートメントを行います。※人数制限あり

10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。参加される皆様も引き続き感染症対策にご協力の上、来所・プログラム参加をお願いいたします。イベントごとに予約の有無・締切日が異なります。参加される方はポスター等で詳細をよくご確認の上、ご参加をお願いいたします。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いたします。 ● ★



10/6(月)

お楽しみ
茶話会
(胡麻もちもち)

10/10(金)

創作
(ハロウィンテラリウム作り)

10/14(火)

特別弁当
(厳選牛すき焼き重)

10/16(木)

BBQ
会議

10/18(土)

ハロウィン
モルック大会

10/23(木)

園芸クラフト
(押し花シールづくり)

10/24(金)

運動
イベント

10/25(土)

誕生日会

10/28(火)

BBQ
買い出し

10/30(木)

BBQ
(秋葉の森総合公園)

運動の秋!ウォーキングが
10月より再開となります!



半日参加のチェック漏れ、記名の重複、無断キャンセルにはくれぐれもご注意ください。

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。