

# 1月

## 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

2026年

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				
A M				休	休	休				
P M				休	休	休				
	5	6	7	8	9	10				
A M	健康チェック 10:30~	サークル 活動 10:15~	コーラス 10:30~	みんなで 貼り絵 10:15~	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~	若返り プログラム 10:15~	サークル 活動 10:15~	かんたんエアロビ 10:30~11:30
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 お正月飾り 13:30~14:45	スポーツ ウォーキング (三橋公園) 13:30~15:00	書初め 13:00~ 14:45	卓球 13:30~ 14:45	マイデザイン (キャラを写してみよう!) 13:15~15:00	茶話会 14:30~15:00	デイケアミーティング 14:00~15:00	
	12	13	14	15	16	17				
A M	休	コーラス 10:30~	みんなで 貼り絵 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~	ひまわりクッキング (乞うご期待!) 10:30~11:30	創作教室 (まめまめ鬼かご) 10:15~11:30		
P M	休	SST 13:30~ 15:00	若返り プログラム 13:30~	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	ペン字 13:00~14:45 プログラム中 避難訓練も実施予定	新春 モルック大会 13:30~15:00			
	19	20	21	22	23	24				
A M	英語を 楽しむ会 10:15~	サークル 活動 10:15~	コーラス 10:30~ 11:30	みんなで 貼り絵 10:15~	リズムストレッチ 10:30~	ペタンク 10:30~11:30	OTクラフト (乞うご期待!)	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	就労移行勉強会 13:30~	フラワー 13:30~14:45	初詣 (大宮氷川神社) 13:30~15:00	書初め 13:00~ 14:45	卓球 13:30~ 14:45	カラオケ 13:30~14:45	お楽しみ茶話会 14:30~15:00		
	26	27	28	29	30	31				
A M	アロマクラフト 10:30~11:30	コーラス 10:30~	みんなで 貼り絵 10:15~	リズムストレッチ 10:30~	園芸クラフト (芽出し球根の毛糸玉) 10:15~11:30	ひまわりクッキング (乞うご期待!) 10:30~11:30	ボクササイズ 10:30~11:30			
P M	フィットネス 13:00~14:00	SST 13:30~ 15:00	サークル 活動 13:30~	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	ペン字 13:00~ 14:45	立体 折り紙教室 13:45~ 14:45	誕生日会 13:30~15:00	茶話会 14:30~15:00	

### <お知らせ>

- 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!!
-  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
- 2026年度は1月5日より来所いただけます！  
100名限定でおみくじとストラップをプレゼントさせていただきますのでぜひお越しください！

# 1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。

**1/9 (金)**  
**書初め**  
(書道の時間に行います)

**1/14 (水)**  
**特別弁当**  
(懐石屋の幕の内 贅沢二段膳)

**1/17 (土)**  
**新春  
モルック大会**

**1/19 (月)**  
**おたのしみ  
茶話会**  
(十万石饅頭)

**1/20 (火)**  
**就労移行  
勉強会**

**1/22 (木)**  
**院外イベント  
初詣** (大宮氷川神社)

**1/23 (金)**  
**書初め**  
(書道の時間に行います)

**1/26 (月)**  
**アロマ  
クラフト**

**1/29 (木)**  
**園芸クラフト**  
(芽出し球根の毛糸玉)

**1/30 (金)**  
**立体折り紙  
教室**

**1/31 (土)**  
**誕生日会**

新年は1/5(月)より  
デイケア開始です。  
1/5(月)~100名限定で、  
おみくじを配布します!!  
お楽しみに♪

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。