

# 4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	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 (豆腐でふんわり) 鶏つくねの焼肉のたれ和え 10:30~11:30 	カラオケ 10:30~11:30 	
	P M			フラワー 13:30~14:45 	お花見 ウォーキング (市民の森) 12:00~15:00 	書道 13:30~ 14:45 	メイク 13:00~ 14:00 	布こもの 13:30~14:30 	
		6	7	8	9	10	11		
A M	健康チェック 10:30~ 	塗り絵を 楽しむ会 10:15~ 	コーラス 10:30~ 	ネイル 10:30~ 	リズムストレッチ 10:30~ 	カントリーミュージシャン グレッグ・ハイガー来日 10:30~11:30 	若返り プログラム 10:15~ 	ビーズ アクセサリ 10:30~ 	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 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 13:30~ 14:45 	メイク 13:00~ 14:00 	布こもの 13:30~14:30 	
		13	14	15	16	17	18		
A M	英語を 楽しむ会 10:15~ 	卓球 10:15~ 	コーラス 10:30~ 	ネイル 10:30~ 	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 (三色団子) 10:30~11:30 	創作教室 (こいのぼり壁飾り) 10:15~11:30 
	P M	フィットネス 13:00~14:00 	勉強会 (他施設が来ます) 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 	書道 13:30~ 14:45 	卓球 13:30~ 14:45 	モルック 13:30~ 	
		20	21	22	23	24	25		
A M	アロマハンドマッサージ 10:30~11:30 	コーラス 10:30~ 	ネイル 10:30~ 	リズムストレッチ 10:30~ 	OTクラフト 10:30~11:30 	若返り プログラム 10:15~ 	卓球 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~ 	座ってできる リズム体操 13:30~ 	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 	プラザノース コンサート 13:30~15:00 	誕生日会 13:30~15:00 	
		27	28	29	30				
A M	アロマクラフト (芳香剤&サシェ作り) 10:30~11:30 	コーラス 10:30~ 	ネイル 10:30~ 	休	園芸クラフト (乞うご期待!) 10:15~11:30 				
	P M	フィットネス 13:00~14:00 	SST 13:30~ 		大久保先生 の 健康クラブ 13:30~ 	スポーツ ウォーキング (大宮第三公園) 13:30~15:00 			

### <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
- 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
- ネイルプログラムのある日の午後は、ネイル講師がハンドケアを行います。  
※基本はAM/ネイルプログラム、またはPM/ハンドケアのいずれかにご参加いただけます。

# 4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。



4/2(木)

院外イベント

お花見ウォーキング(市民の森)

特別弁当

お花見しながら  
外で食べます!

熟成豚サーロインカツサンド×厚焼き玉子サンド

4/9(木)

カントリーミュージシャン  
グレッグ・ヘイガー来日



4/10(金)

ビーズ  
アクセサリー



4/11(土)

特別弁当

(海鮮丼)



4/13(月)

グレッグ・ヘイガーさんと  
楽しく英会話

お楽しみ茶話会  
「大福」

4/14(火)

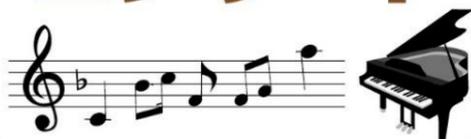
会話上手になるための  
コミュニケーション術

(詳細はポスターをご確認ください。)



4/24(金)

プラザノース  
コンサート



4/25(土)

誕生日会



4/27(月)

アロマクラフト

(芳香剤&サシェ作り)



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。