



デイケアひまわり  10月 	2021年10月デイケア新聞 <CONTENTS> ・ひまわりイベント情報 ・お知らせ	<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 ブログ: http://www.omiya-suzunoki.net/blog/
---	---	--

10月のプログラム

☆開所時間9:30/閉所時間15:30

★ラジオ体操…毎日9:45~/15:10~

	月	火	水	木	金	土		
					10月1日	2		
AM					ヨガ 10:00~11:30	アート① 10:15~11:30		
PM					ウォーキング 13:15~13:45 勉強会① 14:00~15:00	ペン字 13:00~14:45		
	4	5	6	7	8	9		
AM	アロマセラピー 10:30~11:30	音楽サークル 10:30~11:30	おえかきサークル 10:30~11:30	すう〜トレッチ 10:15~11:30	みんなでアート 10:30~11:30	ひまわり農園 10:15~	ヨガ 10:00~11:30	アート② 10:15~11:30
PM	フィットネス 13:00~14:00 茶話会 14:30~15:00	デイケアミーティング 13:30~ 動画deエクササイズ 14:30~15:00		フラワー 13:30~14:45	ウォーキング(三橋) 13:30~15:00	エアロビクス 13:00~13:45 勉強会② 14:00~15:00	ペン字 13:00~14:45	
	11	12	13	14	15	16		
AM	アロマセラピー 10:30~11:30	音楽サークル 10:30~11:30	卓球 10:30~11:30	すう〜トレッチ 10:15~11:30	みんなでアート 10:30~11:30	ヨガ 10:00~11:30	アート③イベント 10:15~11:30	
PM	フィットネス 13:00~14:00 茶話会 14:30~15:00	SST① 13:30~14:45	折り紙 14:30~15:00	フラワー 13:30~14:45	ひまわり運動会 13:30~15:00	ウォーキング 13:15~13:45 勉強会③ 14:00~15:00	ペン字 13:00~14:45	
	18	19	20	21	22	23		
AM	アロマクラフト 10:30~11:30	音楽サークル 10:30~11:30	おえかきサークル 10:30~11:30	すう〜トレッチ 10:15~11:30	みんなでアート 10:30~11:30	ひまわり農園 10:15~	ヨガ 10:00~11:30	アート④ 10:15~11:30
PM	フィットネス 13:00~14:00 茶話会 14:30~15:00	SST② 13:30~14:45	ちぎり絵 13:30~14:30	フラワー 13:30~14:45	ウォーキング(大宮第三) 13:30~15:00	ゆるらくエクササイズ 13:00~13:45 勉強会④ 14:00~15:00	ペン字 13:00~14:45	
	25	26	27	28	29	30		
AM	アロマセラピー 10:30~11:30	音楽サークル 10:30~11:30	卓球 10:30~11:30	すう〜トレッチ 10:15~11:30	園芸クラフト 10:15~11:30	ヨガ 10:00~11:30	アート⑤ 10:15~11:30	
PM	フィットネス 13:00~14:00 茶話会 14:30~15:00	SST③ 13:30~14:45	折り紙 14:00~15:00	フラワー 13:30~14:45	バドミントン 13:00~15:00	ウォーキング 13:15~13:45 お誕生日会 14:15~15:00	書道 13:00~14:45	

- 《お知らせ》 各種イベントやプログラムの詳細は新聞内容、ポスターをご確認ください。
- ・ウォーキング…歩きやすい靴、飲み物、帽子をご持参ください。
 - ・フラワー…予約制です。参加者は13:00までに必ず来所してください。当日参加の場合はキャンセル待ちになります。
持ち帰り用の袋をご持参ください。
 - ・フィットネス…動きやすい服装・靴でご参加ください。タオル・着替えをご持参ください。
 - ・動画deエクササイズ…タオル体操を行うため、フェイスタオルをご持参ください。
 - ・新型コロナ感染予防のため、体調管理表の記入(日々の体温や症状確認)のご協力をお願いします。

持ち物	各プログラムテーマ
<フィットネス> 汗を拭くタオル <フラワー> 花を持ち帰る袋 <バドミントン> 体育館シューズ	<アート> ①スクラッチアート ②イメージ画 ③イベント:万華鏡作り ④ぬりえ ⑤管理表カバー作り 【脳トレ】 漢検・英検や点つなぎ・迷路などのプリントを用意しています。 楽しく頭の体操をしましょう! 【エキスパート】 ゲストスピーカーに聞いてみよう! ①B型・就労移行 ②訪問看護 ③アイン薬局 ④ベルベッキオ <勉強会> 【ルーキー】 *デイケア利用開始したばかりの方対象のルーキー勉強会(社会資源・デイケアについて、薬・病気については、奇数月の毎週金曜日9:45~10:15に行います。該当する方はスタッフから声掛けしますので、ご参加よろしくお願い致します。

表の見方	黄緑：運動プログラム	黄：創作プログラム	オレンジ：交流活動	ピンク：勉強プログラム	白：その他
------	------------	-----------	-----------	-------------	-------