


<b>デイケアひまわり</b> 	<b>2021年11月デイケア新聞</b> <CONTENTS> ・ひまわりイベント情報	<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: <a href="http://www.omiya-suzunoki.net/blog/">http://www.omiya-suzunoki.net/blog/</a>
---	--	--

### 11月のプログラム

★ラジオ体操…毎日9:45～/15:10～

	月 11月1日	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
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	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
PM	フィットネス 13:00～14:00	<b>文化の日</b>		バドミントン 13:00～15:00		アート① 10:15～11:30
	茶話会 14:30～15:00					デイケアミーティング 13:30～
	8	9	10	11	12	13
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
PM	フィットネス 13:00～14:00	SST① 13:30～14:45	折り紙 14:30～15:00	フラワー 13:30～14:45	ウォーキング(三橋) 13:30～15:00	アート②イベント 10:15～11:30
	茶話会 14:30～15:00					エアロビクス 13:00～13:45
	15	16	17	18	19	20
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～
PM	フィットネス 13:00～14:00	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	アート③ 10:15～11:30
	茶話会 14:30～15:00					ゆるらくエクササイズ 13:00～13:45
	22	23	24	25	26	27
AM	アロマセラピー 10:30～11:30	<b>勤労感謝の日</b>		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
PM	フィットネス 13:00～14:00			フラワー 13:30～14:45	ウォーキング(三橋) 13:30～15:00	ゆるらくエクササイズ 13:00～13:45
	茶話会 14:30～15:00					書道 13:00～14:45
	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			
PM	フィットネス 13:00～14:00	SST③ 13:30～14:45	折り紙 14:00～15:00			
	茶話会 14:30～15:00					

《お知らせ》

- ・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。
- ・バドミントン…体育館シューズ(うち履き)をご持参ください。
- ・フラワー…予約制です。準備がありますので、参加者は13:00までに必ず来所するか、遅刻時は連絡をしてください。  
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。動くためタオル・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。**

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。	<b>各プログラムテーマ</b>		<b>&lt;アート&gt;</b>		<b>&lt;勉強会&gt;</b>	
	①カラージュ ②イベント:キャンドル飾り作り ③スクラッチアート ④イメージ画	【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】 冬の体調管理に気をつけよう! ①脳卒中を予防しよう ②冬の感染予防	【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、 <b>奇数月の毎週金曜日9:45～10:15</b> 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
------	------------	-----------	-----------	-------------	-------