

月		火		水		木		金		土		
				1		2		3		4		
A M											かんたんエアロビ 10:15~11:15	
											お絵かツキオ 13:00~15:00	
P M	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                     音楽サークルの名前がコーラス部に                      変わりました。内容は変わりません。                 </div>											
	6		7		8		9		10		11	
A M	健康 チェック 10:30~	サークル 活動 10:15~	コーラス部 10:30~11:30		リズムストレッチ 10:15~11:15		みんなで アート&折り紙 10:30~11:30		ひまわりクッキング (親子煮+春雨サラダ) 10:30~		リズムエクササイズ 10:15~11:15	
P M	フィットネス 13:00~14:00	お楽しみ&歓迎 茶話会 14:30~15:00	みんなでアート 13:00~13:45 デイケアミーティング 14:00~15:00		フラワー 13:30~14:45		ウォーキング (三橋) 13:30~15:00		書道 (書初め) 13:00~ 14:45	ウォーキング (あいさつ通り) 13:30~ 15:00	アートイベント (つまみ細工) 13:00~15:00	
13		14		15		16		17		18		
A M	祝日		コーラス部 10:30~11:30		リズムストレッチ 10:15~11:15		みんなで アート 10:30~ 11:30	ひまわり農園 10:15~	スポーツ ウォーキング (あいさつ通り) 10:30~	サークル 活動 10:15~	ちぎり絵 10:15~11:30	
P M			新年お年玉大会 (ペタンク) 13:00~		フラワー 13:30~14:45		ウォーキング (大宮第三) 13:30~15:00		ペン字 13:00~ 14:45	茶道 13:15~ 15:00	ボクササイズ 13:30~14:30	
20		21		22		23		24		25		
A M	英語を 楽しむ会	サークル 活動 10:15~	コーラス部 10:30~11:30		リズムストレッチ 10:15~11:15		ちぎり絵 10:15~11:30		ひまわりクッキング (焼き野菜スープカレー) 10:30~		リズムエクササイズ 10:15~11:15	
P M	フィットネス 13:00~14:00	茶話会 14:30~15:00	SST 13:30~ 15:00	座ってできる リズム体操 13:30~ 14:30	フラワー 13:30~14:45		ゆるすとれっち 13:30~14:30		書道 13:00~ 14:45	ウォーキング (あいさつ通り) 13:30~ 15:00	誕生日会 13:30~	
27		28		29		30		31				
A M	アロマセラピー 10:30~11:30		コーラス部 10:30~11:30		リズムストレッチ 10:15~11:15		園芸クラフト 10:15~		お別れカラオケ会 10:15~			
P M	フィットネス 13:00~14:00	茶話会 14:30~15:00	SST 13:30~ 15:00	サークル 活動 13:30~	フラワー 13:30~14:45		初詣 (氷川神社) 13:15~15:00		ペン字 13:00~14:45			

### <サークル活動を始めます！>

今月から新たにサークル活動がスタートします。サークルとして活動する場合は、あらかじめ設定した時間と場所を優先的に使用することができます。「こんな活動を誰かと一緒にやってみたい」、「時間や場所で気を遣いたくない」という方はサークルを作ってみましょう！サークルとして活動することで新たな仲間や交流につながるかもしれません。ぜひ、色々な活動を通して楽しい時間を過ごしていきましょう。

### <メンバー募集中のサークル>

- 麻雀サークル
- お絵かきサークル
- ボードゲームサークル
- 手芸サークル

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。

## ～1月 ひまわり イベント情報～

テイク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。



1/6(月)  
お楽しみ&歓迎  
茶話会

1/10(金)

書道  
書初め



1/11(土)  
アートイベント  
(つまみ細工)

HAPPY  
NEW YEAR

1/14(火)  
新年お年玉大会  
(ペタンク)  
& 特別弁当



1/25(土)  
誕生日会



1/30(木)  
園芸クラフト  
& 初詣(氷川神社)



1/31(金)  
お別れ  
カラオケ会

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。