

	月	火	水	木	金	土			
						1			
A M						かんたんエアロビ 10:15~11:15			
P M						お絵かツキオ 13:00~15:00			
	3	4	5	6	7	8			
A M	健康 チェック 10:30~	サークル 活動 10:15~	カラオケ 10:15~	サークル 活動 10:15~	リズムストレッチ 10:15~11:15	ちぎり絵 10:15~ 11:30	折り紙 10:30~ 11:30	ひまわりクッキング (バレンタイン) 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	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 (市民の森) 13:30~15:00	書道 13:00~ 14:45	ウォーキング 13:15~ 15:00	アートイベント (招き猫絵付け) 13:00~15:00	お楽しみ茶話会 14:30~15:00	デイケアミーティング 14:00~15:00
	10	11	12	13	14	15			
A M	アロマクラフト (バスソルト) 10:30~	祝	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~	バレンタインカラオケ 10:15~	ちぎり絵 10:15~11:30		
P M	フィットネス 13:00~14:00		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 13:00~ 14:45	茶道 13:15~ 15:00	ボクササイズ 13:30~14:30		
	17	18	19	20	21	22			
A M	英語を 楽しむ会 10:15~	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 10:30~ 11:30	ひまわり農園 10:15~	ひまわりクッキング (麻婆豆腐&わかめ味噌汁) 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	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 13:15~ 15:00	誕生日会 13:30~	
	24	25	26	27	28				
A M	祝	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~	お別れクラフト (プラバン) 10:15~				
P M		SST 13:30~ 15:00	サークル 活動 13:30~	フラワー 13:30~14:45	梅まつり (大宮第二) 13:30~15:00	ペン字 13:00~14:45			

### <サークル活動を始めます！>

1月から新たにサークル活動がスタートしました。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上にポスターを掲示しますのでご確認ください。

# 2月ひまわりイベント情報

恵方巻

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。

2/3(月)

お楽しみ  
茶話会

(銀座プリン)



2/3(月)

アート  
イベント

(招き猫絵付け)



2/10(月)

アロマ  
クラフト

(バスソルト)



2/14(金)

バレンタイン  
カラオケ



2/22(土)

誕生日会



2/26(水)

特別弁当

(スパイス風味のチキンステーキ)



2/27(木)

園芸クラフト  
&  
梅まつり



2/28(金)

お別れ  
クラフト

(プラバン)



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。