

# 3月

ひまわり デイケア新聞  
 <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 ☎ 048-661-7885 (9:00~17:00)

	月	火	水	木	金	土			
						1			
A M						かんたんエアロビ 10:15~11:15			
P M									
	3	4	5	6	7				
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 10:30~11:30	みんなで アート&折り紙 10:30~ 11:30	ひまわり農園 10:15~	ひまわりクッキング (シュウマイ) 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	スポーツ ウォーキング (大宮第三) 13:30~15:00	書道 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 (アンティーク風 コラージュ) 13:00~15:00
	10	11	12	13	14	15			
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 10:30~11:30	ちぎり絵 10:15~ 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) 10:15~	サークル 活動 10:15~	カラオケ 10:15~11:30
P M	フィットネス 13:00~ 14:00	茶話会 14:30~ 15:00	フラダンス 13:30~14:30	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	ペン字 13:00~ 14:45	ひなまつ りお茶会 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	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 10:30~11:30	祝日	ひまわりクッキング (コロツケ) 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	書道 13:00~ 14:45	ウォーキング (あいさつ通り) 13:30~ 15:00	ちぎり絵 13:00~15:00
	24	25	26	27	28	29			
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 10:30~11:30	園芸クラフト 10:15~	サークル 活動 10:15~	カラオケ 10:15~11:30			
P M	フィットネス 13:00~ 14:00	茶話会 14:30~ 15:00	就労移行支援 勉強会 13:00~	フラワー 13:30~14:45	院外 お花見 (市民の森) 13:30~15:00	ペン字 13:00~14:45	誕生日会 13:30~		
	31								
A M	モルック 10:15~								
P M	フィットネス 13:00~ 14:00								
	茶話会 14:30~ 15:00								

<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
- ・卓球サークル
- ・手芸サークル
- ・将棋サークル

新しいサークルが  
増えました!

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。

# 3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。



**3/3 (月)**

**お楽しみ  
茶話会**

(桜餅)



**3/8 (土)**

**アート  
イベント**

(アンティーク風コラージュ)

**3/11 (火)**

**フラダンス  
特別弁当**

(天ぷら盛り合わせ牛すき焼きご飯二段膳)

**3/14 (金)**

**ひなまつり  
お茶会**



**3/27 (土)**

**園芸クラフト  
院外 お花見**



(市民の森)



**3/29 (土)**

**誕生日会**



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。

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。