

2021年
10月

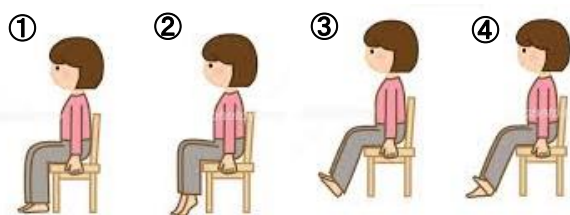
身障デイだより No.250



〒937-0866 魚津市本町1-4-32 TEL 22-1250 / FAX 22-7911 E-mail: daymate@uoshakyo.net

月	火	水	木	金	土
～今月の軽スポはスカットボールです～				1日	2日
				トライ・脳トレ	トライ・脳トレ
4日	5日	6日	7日	8日	9日
俳句教室	トライ・脳トレ	手芸教室	トライ・脳トレ	トライ・脳トレ	トライ・脳トレ
11日	12日	13日	14日	15日	16日
トライ・脳トレ	トライ・脳トレ	軽スポ	ミュージックケア	トライ・脳トレ	トライ・脳トレ
18日	19日	20日	21日	22日	23日
墨絵	トライ・脳トレ	トライ・脳トレ	トライ・脳トレ	軽スポ	ミュージックケア
25日	26日	27日	28日	29日	30日
トライ・脳トレ	トライ・脳トレ	トライ・脳トレ	トライ・脳トレ	デシネマ	トライ・脳トレ

～椅子に座って簡単ストレッチ～



- ① 背筋を伸ばして姿勢を整え、両足を揃えて座ります。
- ② つま先をつけて、かかとの上げ下げ。(両足そろえて)
- ③ かかとをつけて、つまさきの上げ下げ。(両足そろえて)
- ④ かかとをつけて、つまさきを交互に上げ下げ。

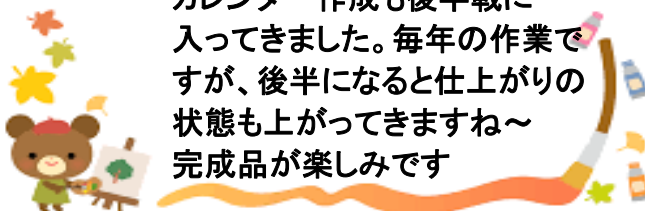
無理のない程度に、出来る回数を決めてチャレンジしてみたいかがでしょうか。 ～継続は力なりです～

昼夜の寒暖差が激しくなる時期になってきました。

寒さを感じると、窓の開け閉めの回数も少なくなり、室内が閉鎖空間になりがちですが、定期的な換気を忘れずにしましょう。寒さを感じた時は上着を着るなど、衣服で体温調節をするように心がけると良いと思います。

また、衣替えの時期でもあるので、改めて持ち物や衣類の名前の確認をお願いします。

カレンダー作成も後半戦に入ってきました。毎年の作業ですが、後半になると仕上がりの状態も上がってきますね～完成品が楽しみです



利用日変更や都合によりお休みされる場合は、前日17時(午後5時)までに下記へご連絡ください。それ以降は、キャンセル料をいただくことになります。

TEL 22-1250 FAX 22-7911 (留守電対応しています)

身体障害者デイサービスセンター