

2021年  
12月

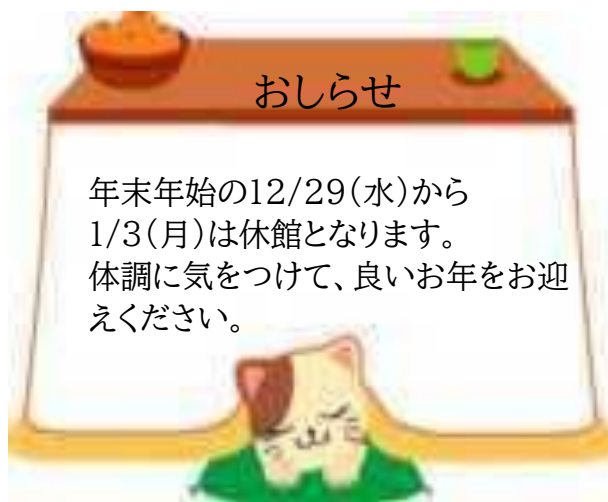
# 身障デイだよりNo252



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

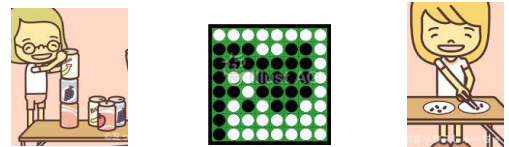
月	火	水	木	金	土
		1日	2日	3日	4日
		軽スポ	トライ・脳トレ	トライ・脳トレ	トライ・脳トレ
6日	7日	8日	9日	10日	11日
俳句教室	トライ・脳トレ	ミュージック・ケア	トライ・脳トレ	軽スポ	トライ・脳トレ
13日	14日	15日	16日	17日	18日
トライ・脳トレ	トライ・脳トレ	トライ・脳トレ	墨絵	トライ・脳トレ	トライ・脳トレ
20日	21日	22日	23日	24日	25日
軽スポ	デイシネマ	トライ・脳トレ	ミュージック・ケア	トライ・脳トレ	大掃除
27日	28日	29日	30日	31日	
トライ・脳トレ	御用納め	年末休館日	年末休館日	年末休館日	

今年も残すところあと一ヶ月。寒さも身に染みる頃になってきました。暖房が入り、外との寒暖差で体調を崩しやすくなっています。また乾燥による脱水も心配な季節です。引き続き十分な水分摂取と手洗いうがいの励行。栄養バランスを考えた食事など体調管理に気をつけましょう。



おしらせ  
 年末年始の12/29(水)から  
 1/3(月)は休館となります。  
 体調に気をつけて、良いお年をお迎  
 えください。

## 今月の軽スポは 一分間チャレンジです



空き缶積みやオセロの色をひっくり返すなど、一分間でどれだけできるかを挑戦するゲームです。



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となります。

TEL 22-1250 FAX 22-7911 (留守電対応しています)