



2月（如月）	
発行者	デイサービスセンター サンファミリア米沢
発行日	令和7年1月25日
住所・☎	〒992-0042 山形県米沢市塩井町塩野520番地 0238-26-8258 090-2608-8258

日	月	火	水	木	金	土
						1
						節分行事
2	3	4	5	6	7	8
休み	節分行事	節分行事	節分行事	節分行事	節分行事	バレンタイン & 雪灯ろう
9	10	11	12	13	14	15
休み	バレンタイン & 雪灯ろう	バレンタイン & 雪灯ろう	バレンタイン & 雪灯ろう	バレンタイン & 雪灯ろう	ござっと ごえカフェ	フラワーア レンジメント& 健康体操
16	17	18	19	20	21	22
休み	フラワー アレンジ メント	フラワー アレンジ メント	フラワー アレンジ メント	フラワー アレンジ メント	フラワー アレンジ メント	スポレク 創作活動
23	24	25	26	27	28	
休み	スポレク 創作活動	スポレク 創作活動	健康体操	スポレク 創作活動	スポレク 創作活動	

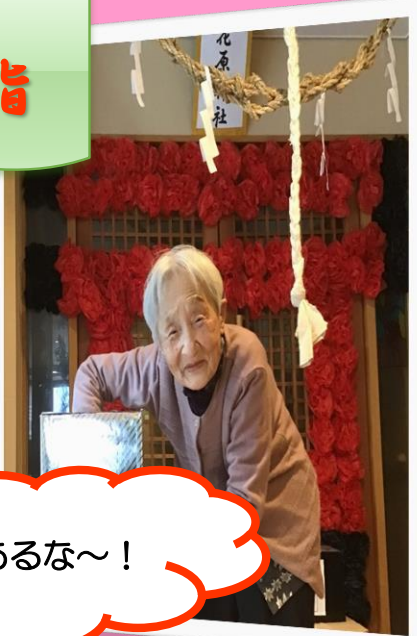
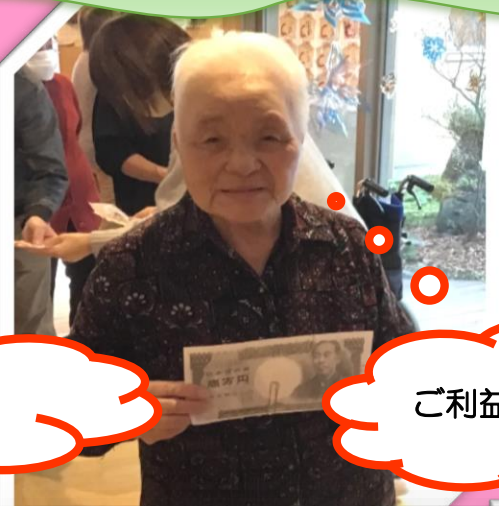
※上記の予定表は変更になる事がありますのでご了承ください。

今年もどうぞデイサービスを宜しくお願い致します。

1月末の休業につきましては、皆様にご心配とご迷惑をおかけしまして、大変申し訳ございませんでした。今後も引き続き、感染拡大防止に精一杯努めてまいりますので、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

センター内
はなばら

花原神社にて初詣



家内安全！無病息災！

ご利益あるな～！



忘・新年会

ボールを
受け取れるかなあ？



新年会メニュー

お玉で取ってやる！



今月の体操は佐藤智子が紹介します！毎日寒い日が続いており、なかなか外に出る機会も少なくなってきたと思います。そんな時は片足を上げてみましょう。これを右足左足共に行います。むくみ解消に効果があります。体操の後は軽くさすったり、優しく叩いて血行を良くしましょう。

片足を前に出します



足を上げたまま
5秒間キープします

