

デイサービスセンター黒条通信



5月行事こいのぼり作り



6月号

第71号

令和2年6月1日発行

5月7日(木)～9日(土)



かぶとを折る

目を描く



完成



台紙に貼る



家にいる機会が多くなるこの時期に自宅でも簡単に取
り組める健康体操を紹介します。
少しでも毎日行うことが大切です！



- ①肩の上げ下げ 10回
 - ②椅子に座った状態で足踏み
 - ③椅子に座った状態でつま先上げ・かかと上げ 各10回
- 皆様の体調や体力に合わせてゆっくり行ってください。

★5月より手作りの脱水予防ドリンクを提供しています



社会福祉法人 朋友福祉会
デイサービスセンター黒条

〒940-0007

新潟県長岡市黒津町 381 番地

TEL 0258-22-6530

FAX 0258-22-6535

URL → [http:// houyuu-fukushi.jp/](http://houyuu-fukushi.jp/)