

# デイサービスセンター黒条通信

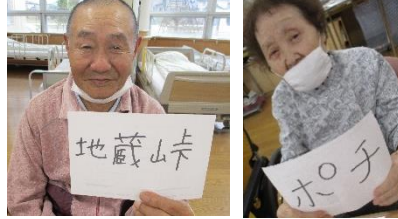
11月9日～13日の5日間で11月行事として『曜日対抗昔話クイズ』を開催しました！



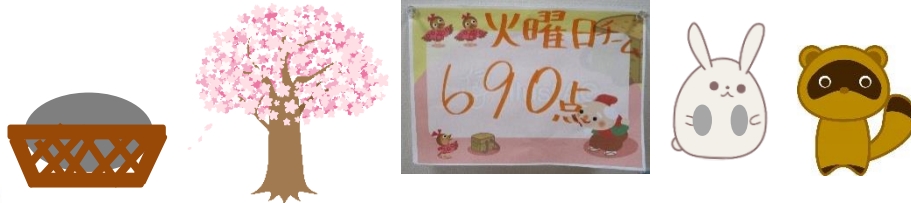
## 月曜日チーム



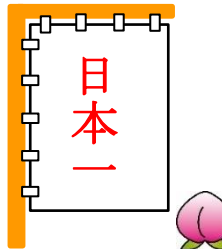
## 火曜日チーム



## 水曜日チーム



優勝チームにはお菓子の詰め合わせをプレゼントしました



## 木曜日チーム

## 金曜日チーム

今回は、普段機能訓練で行っている体操を紹介します。

ボールをももの間に挟み、10回～20回両足を閉じて押しつぶします。

〈効能〉

ももの内側と腹筋を鍛え、尿失禁予防や正しい姿勢の保持に効果が期待できます。

～機能訓練指導員～



社会福祉法人 朋友福社会  
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/)