

☆ハッピーに☆

♪心も身体もハッピーに♪と粕谷先生の笑顔と元気な掛け声の中、身体を動かしています!(^)!

1時間のトレーニングでは、柔軟体操・専用のゴムチューブで負荷を与えながらの筋力トレーニング・ボールを使ってのリズムトレーニングなどもりだくさんです(^o^)



一緒にトレーニング
しましょう♪



【編集後記】

食欲の秋・スポーツの秋ですね!

10月はえんどう運動会を企画しています!(^)! 朝晩肌寒くなってきましたが、えんどうでたくさん笑って、しっかり食べて、免疫力をアップしましょう(^o^)



🍁秋らしくなってきました🍁



えんどうの壁アートが秋の風景になりました。毎日コツコツと楽しみながら手作業をしています(*^^)v

赤とんぼが飛んでるよ



小さくて
かわいいね

えんどう畑の
すいかを
収穫しました



🎂おたんじょうび
おめでとう!🎂



8月のお誕生日 おめでとうございます!



令和2年10月
第176号



秋の花「キンモクセイ」

キンモクセイは中国南部が原産で江戸時代に日本に伝わってきました。キンモクセイの花の開花期間は短く1週間ほどですが香りがすると秋の訪れを感じますね(^)

