



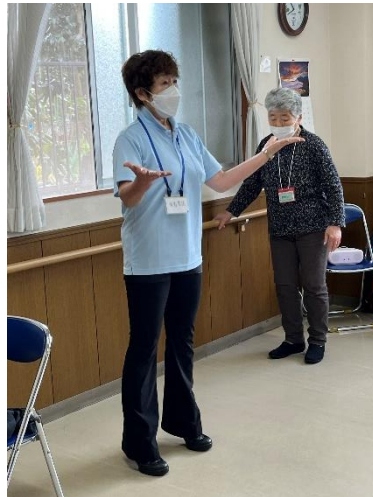
## コミュニティーのこのこ



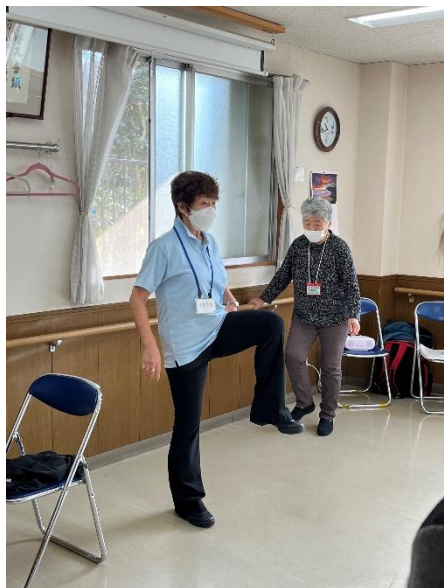
12月9日のこのこは有馬先生の『体操』です。換気のため窓を開けているので、とても寒い室内でしたが、恒例の指体操や体をほぐしていくにつれ風も心地よく感じられるようになってきました。今回もマイケルジャクソンやマライアキャリーの曲に合わせて体を動かしました。年内の体操は今日で終わりになります。先生から自宅でも正しいやり方でスクワットをやってくださいとお話がありました。



なぜか笑いが起こる指体操



社協の間根山さん  
も一緒に参加。  
体側を伸ばします



先生をよく見てもも上げ

