



# コミュニティーのこのこ



2月9日今日は有馬先生の体操です。スタッフによるニコニコ指体操から始まり、2分間の足踏みの後、いつものようにウォーミングアップで身体をほぐしました。柏口コトレや音楽に合わせて体を動かしたりして、充実した時間でした。



腕をしっかり伸ばしましょう



休憩時間のおしゃべりも楽しいひと時



まーるくなっておへそを見て

