



コミュニティーのこのこ



12月12日、今日は有馬先生の体操です。足踏み、ストレッチで体をほぐし、いつも体操をしました。12月はクリスマスの月ですので、クリスマスの曲に合わせたダンス的な体操を教えていただきました。新しいことを覚えるのは間違いなく楽しいことです。



大きな声で エイ・ヤー！

M・N 記