



コミュニティーのこのこ



1月17日、今日は「カラオケ」です。一緒に口ずさんだり、手拍子したりと楽しみました。



歌うことは脳を刺激したり、腹式呼吸で血流が良くなったり、口周りの筋肉を使ったり、ストレス解消したりと良いことづくめです！

