

ラジオ体操 で元気になろう



イチ、ニイ、サン!

雨だったので体育館で実施しました



腕を振って足を曲伸伸ばす運動。

かかとの使い方が難しい

講師：土屋優介さん

パーソナルトレーナー



シィ、ゴォ、ロフ!

呼吸を止めないで

ジャンプするだけで骨が強くなり背が伸びます

手は耳の後ろに

指先までしっかり

伸ばしましょう

背筋を伸ばして



おいしい!



疲れたあとの
天伯スイカ

次回は 9月11日(木)
「秋の夜空のはなし」

