

和楽会活動報告



第61号

令和4年5月
発行 和楽会



shutterstock.com · 1443869039

和楽会恒例

新鮮キュウリつかみ取り

日時 令和4年6月9日(木)

午前9時～10時

場所 岩崎宅前

コロナ禍ご協力お願い申し上げます。



◆簡単にできる体操

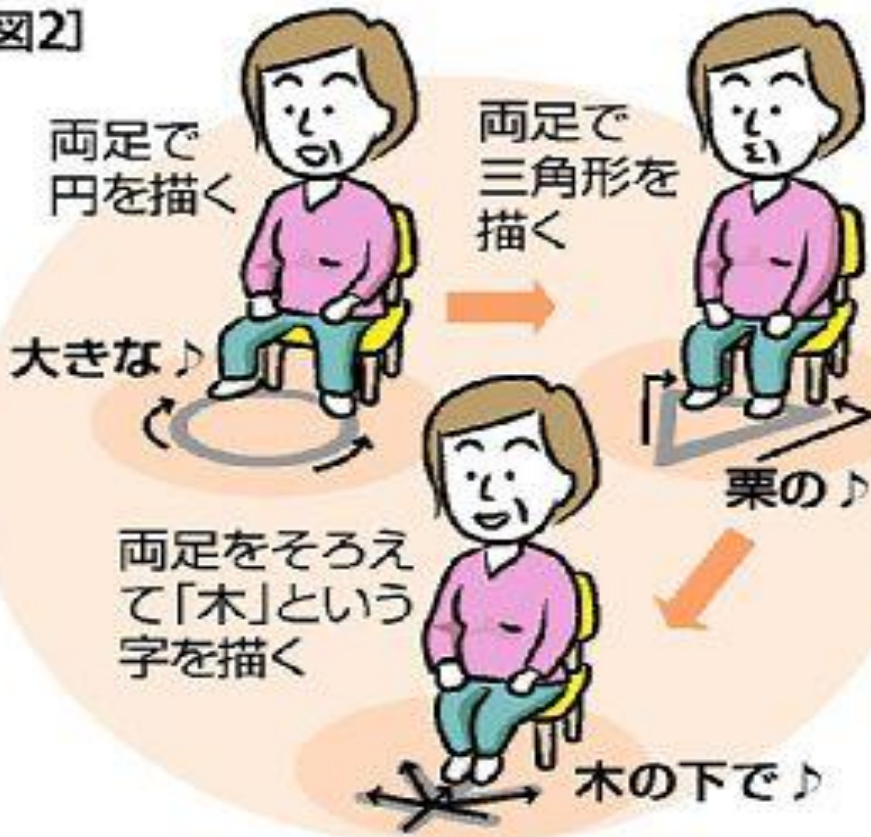
[図1]



片方の脚のひざ
を前に曲げる

後ろに蹴るよう
に振り上げる

[図2]



両足で
円を描く

両足で
三角形を
描く

大きな♪

栗の♪

両足をそろえて「木」という
字を描く

木の下で♪

身体を動かして

笑顔で健康寿命を延ばしましょう。