



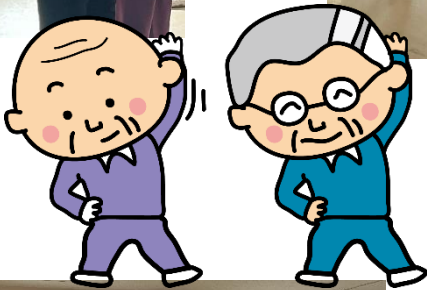
# コミュニティーのこのこ



11月8日は有馬先生の「体操」の日です。昨日は立冬で、冬の兆しが見える頃となりました。今朝はぐっと冷え込み、寒い朝でしたが、皆さん元気に体操に参加してくれました。



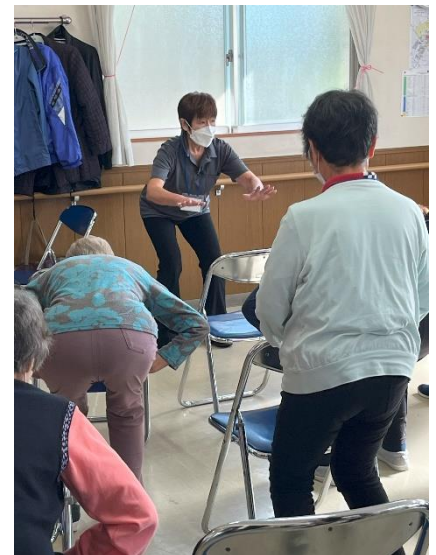
人と比べず、イタ気持ちのいいところまで伸ばします



腿を伸ばします



先生の話をよく聞いて



休憩時間はおしゃべりタイム

