



コミュニティーのこのこ



令和 8 年1月9日, 今年のこのこは有馬先生の体操からスタートです。とても寒い中, 出足は遅かったのですが皆さん張り切って参加してくださいました。ストレッチはいつもよりゆっくりと長い時間をかけて行いました。リズム感のある体操をしているとだんだんと汗ばむ程になりました。今年も楽しいスタートができました。



あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。
今年も、皆さまが楽しく過ごせる場になるよう、さまざまな活動を企画していきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

スタッフ一同

