



つばき

岡本カレッジ紹介

クッキング★

美味しそう(@-@)



習字♠



工作



不苦勞? 作り



お散歩



スィー♡



体操



脳トレ



う〜んおつかしい〜



家庭でできる簡単体操♥

☆太もものストレッチ☆

足首を横へ広げないでまっすぐにして行なってください。



1. 正しく正座して下さい 2. 両足を少し開き、 3. 両手をだんだん背後に

足の間にお尻を落とす。移動させて上体を支える。

体操を行う際、布団の上か背中にクッションを置くようにしましょう。

注意：正座して腰、膝に痛みが激しい方はしないで下さい。

つばきの会予定

11月24日(土)13:30 ~

香東校区大演芸大会

何が始まるか ~ お楽しみに!



さんさん香山



訪問☆



ひまわり会



秋祭り岡地区の獅子

