

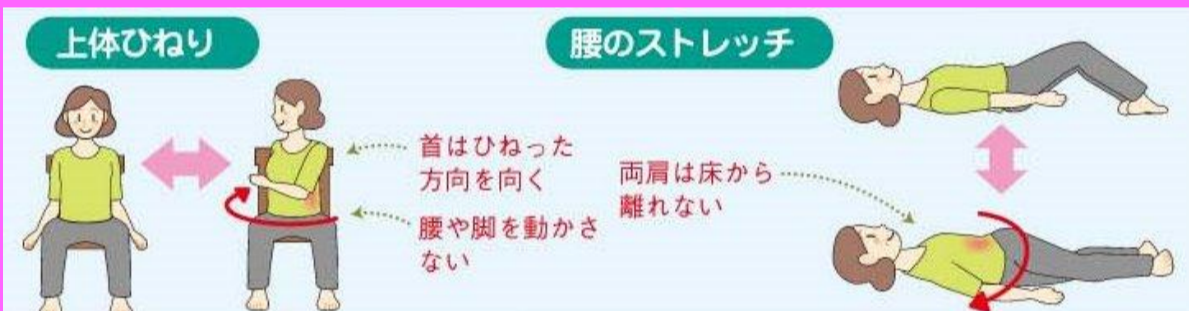
平成30年 7月

暑い季節になってきました。この季節はやっぱり水分補給が大事ですね。  
体調を崩さないように、こまめに水分を取りましょう。 福田



### 今月の体操

今月は胴体のストレッチです。  
勢いをつけると腰を痛めますので、  
ゆっくり胴体をひねりましょう。



### 先月つくった作品です！

