



# 平成30年 11月

お恥ずかしい写真がいっぱいなのですが、少しでも笑っていただければ。  
涼しい季節になったことですし、運動も頑張ってください！！ 福田



## 今月の体操

今月は腕の運動です。  
動かせる範囲でよいので  
元気に万歳しましょう。

### 肩・腕・指

※肩痛等のある人は片腕ずつ、  
ゆっくりと



## 夏(南国)や秋(ぶどう)の飾りつけを作りました！

