

岩国市玖珂町11340番地 **23**(代0827-82-6111

## 令和元年 10月







過ごしやすい気候になりましたね。 無理のない範囲で散歩などをして、体力作りをしましょう。





















今月は腰を柔らかくする 運動です。

図のように座ったまま、 寝たままでもできるので、 ぜひやってみてください。



## 先月は菊を作りました!















