

# いっぴく堂カフェレター No.9

今回のいっぴく堂は、体操と歌をうたいました。  
 座ったままでできる体操をしましたが、簡単にできるものから少しきついものもありましたね。運動不足の体には、とても良い運動となったように思います。  
 歌はみなさんが知っている曲、季節を感じられる曲を選んでみました。いかがでしたか？  
 今年はいっぴく堂も今回で最後となりました。今までと変わらず、来年もどうぞよろしくお願い致します。



お菓子もちよっと豪華にしてみました☆



木村さんから素敵な差し入れを頂きました！

