

いっぷく堂カフェレター No.4

今回のいっぷく堂は、“こころもからだもリフレッシュ！”
健康運動指導士の佐藤先生を招いてのストレッチとなりました。
日頃使っていない筋肉を動かして身体をリフレッシュ、そして
集まった方々と色々なお話をしてこころのリフレッシュ、どちらも
皆さん楽しそうでした。
お家に帰ってからも、思い出してストレッチしようかな……
そう思っていたけると嬉しいです。



♪♪運動のあと、
お話はずんだようです。♪♪

