

# 1,2,1,2 ウォーキング

～柏子所コース～



# 調理教室

旬の食材を使った献立



# 榊地区

# 運動教室



B・Cブロックと合同で、おうちでもできる運動にみんなでチャレンジ

# 心とからだの健康づくり学習

～初心者でもできるリラックスヨガ&椅子ヨガ～



呼吸を整えて  
こころもからだも  
リラックスできました

