

R8.5.29 ふあみさぼ交流会 ～カラダを動かしてリフレッシュ！ プチトレエアロ～

ストレッチや音楽に合わせてカラダを動かしてリフレッシュしました！依頼会員、援助会員、職員、総勢22人の参加で、大盛況でした。

「体がすっきりしました」「頭も体も使って楽しかった」「久しぶりにいい汗かいてとてもリフレッシュできて楽しかった」「心身の気分転換、良い刺激になりました。家でも続けたい」「楽しく体を動かしてストレス発散できました」「自分一人ではなかなか体を動かさないので良い機会になりました」と、たくさんの嬉しいお声をいただきました。



1. 2. 3!



みんなでヒップアップ！



うわあ！アキレス腱
が伸びるわあ～

