



前半 30 分はすべて椅子
に座ったままのストレッチ
とエクササイズです

2/18 は 19 名の方にご参
加いただきました。



後半は会場を移動して指
先運動の折り紙チャレン
ジです。



八角箱を作りました。(^^)

