敬老会



９月15日　敬老会が開催されました。
和やかな雰囲気の中、たくさんの笑顔が見られ、
心あたたまる会となりました。
これからもお元気で健やかにお過ごしください。

笑って元気！笑いヨガ

ハッハッハと
笑うだけ(*^^*)



講師の笑いヨガティーチャー
工藤清子氏をお招きしました。
笑いヨガは、笑いの動作とヨガの
呼吸法を組み合わせた健康体操で
す。気軽に取り組めると評判！
みなさんも是非お試しください。







