

「ほっとサロン」  
あ・ら・か・る・と

< 写真で見る 10月のサロン >

[1] 足あし体操

毎月、橘高先生の指導のもと、皆で楽しく「足あし体操」を続けています。楽しそうな写真をご覧ください。



橘高先生



先生の指導で足あし体操に熱中するみんなは元気です。



辻高志



今岡昭栄・桑田富三子



武智康子



河端悠紀子



奥田和美・原妙子



関口わか子



喜田志津・上田恭子



清水研一



関口明



清水喜好



手嶋良夫

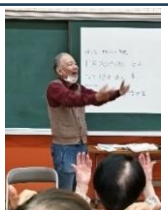


喜田祐三

[2] 歌の時間

辻さんのリードでいつも楽しい歌の時間です。歌う曲は懐かしい歌ばかり、1回に10曲以上歌います。歌と織り交ぜて、辻さん考案のイントロクイズ、歌詞あてクイズなど、いつも大笑いです。

足あし体操でシャンと伸びた背中をもっと伸ばして大声で歌います。アフターのビールとご馳走を想像して歌います。



10月30日サロン集合写真

[3] アフター

終わればめっちゃ楽しい「アフター」です。駅ビル6階の「銀座ライオン」恵比寿店で、美味しいお料理とビールでカンパ——イ!!



「銀座ライオン」恵比寿店

