

三寒四温の今日この頃、街中で梅や桃等の花が咲いているを目にし、春の訪れを感じます。皆様お変わりありませんか。お天気の良い日はお散歩が良いですね。ウォーキング効果は色々、骨に適度な負荷が加わり、骨が丈夫になる! 血液循環が良くなり肩こりや腰痛の予防、改善! 筋力を保って足腰も強くなり、日々元気に! 10分歩くと約1,000歩になるそうです。体調に合わせて行いましょう。



雛祭り
お誕生会



2019/ 3/5 発行 ウイル名塚