

健康体操

今回初めて開催！日本で最初の健康体操「自彊術（じきょうじゅつ）」をながい先生から指導いただきました。自彊術とは万病克服の治療体術であると伝えられている。



従来型

ユニット

理事長も一緒に体操しました



楽しいお茶会

今回のお話は「天下の大悪人と太鼓判を押されている松永久秀」三好家を滅ぼし將軍足利義輝公を殺し東大寺の大仏を焼いた戦国最強の梟雄と呼ばれています。

回を重ねるとともに参加者が増えております



満員御礼



あ〜美味しかった

皆さん慣れた手つきで

行事予定

1月10日	新年お茶会
1月11日	健康体操
1月17日	新春歌謡ショー
1月24日	ヨガ教室
1月31日	新春落語

大人気 1月の美容レディースデー

髪を整えて気分もリフレッシュ

1月10日(水)・17日(水)・24日(水)



ホームページへ Go! ユーチューブへ GO!