

本日で最後です。一年間有難うございました。

今年一年何事もびく終ろうとします。一月六日盛谷アドバンスの体操でくろづ輪になり体操している時楽しくて笑っていました。

いすよりズリ落ちに時帰るからおしりの痛みにかまふ出来ず

病院に行きました。二日で治りました。心配かけて申し訳り

ありませんでした。それ以外何事もびく一年元気に帰す事が出来ました。

コロナ感染予防で外出もひかえながら家にいる時間が増し

認知予防の為料理の本を買った料理に頑張りましたが、それより毎週水曜日のパーソナルトレーニングに行く事が楽しみです。

その日の体調をみて指導してもらい、一時間楽しく会話も出来るし、心も体も軽くなり有意義なひとときになりました。

私の友高岡さんにも来年より頑張るそうをよろしくお願ひします。来年もどうぞよろしくお願ひ致します。

松本先生

三年前地域の公民館で体操教室をーていると
甫き友人と二人で見学に行きまーた。

年令の高い入達が元気に体を動かし楽しそうに
しまーる姿に感動しました

次回より入会させていびなき毎回楽しく体操出来
指導していびなく先生もやさしく接していびなき
二時間があつという回に終わります

コロナの中外おも出来ず心配性の私ですので
家にとじこもっているとき持も落ちこみます

先生の紹介で今水曜日と土曜日個人指導の
体操に行く様になり三年目を迎えます

筋肉量も増え体重は減り体調もよくなり
まーた娘達も応援してくれてます

お休みするとすぐに筋肉量もへり体調も悪く
なります

一時期先生と楽しく会話も出来その日の体調を
見て運動を指導していびなきますので

毎回すつきりして帰ります。ありがとうございま
健康の為いつまでも続けていきまーす。松本先生
これからよろしくお願ひ致しませう