

東京都江東区東雲  
公務員宿舎(福島県被災者施設)

10月13日、23日

健康運動はすっかり定着、日曜日は  
開始前からリピーターが待ってました  
かぜへの対策の話も熱心にきかれて  
いました



座ったままで背を伸ばそう  
ゴムひもを使ってストレッチ

