

ラジオ体操仲間

元気に新年の集い！！

2025 年元旦 本格的に寒くなり朝起きるのがしんどい季節になりましたが、ラジオ体操仲間の皆さんは、いつものように変わらず目覚めて元気に集合・元気です！！ 体操後は甘酒・・・新年に合わせて準備・十分身体を温めみんな情報交換、楽しく新年を迎えていました。

皆さん、ご自身の身体に合う形で無理しないよう、また1年頑張ってください。
(ラジオ体操は年中無休 6:30～6:45 実施中)

