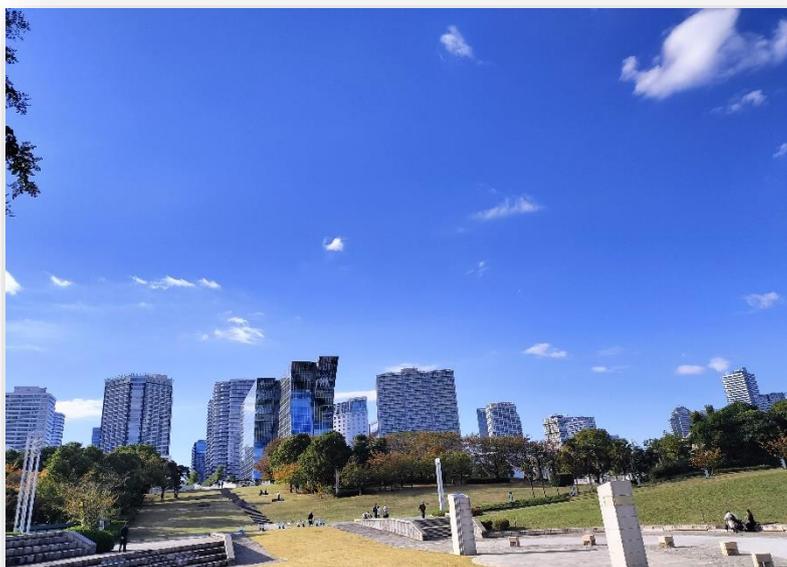




皆さま、こんにちは。Iビリーブ横浜高島町です。
ホットココアがピッタリの時期になりました。

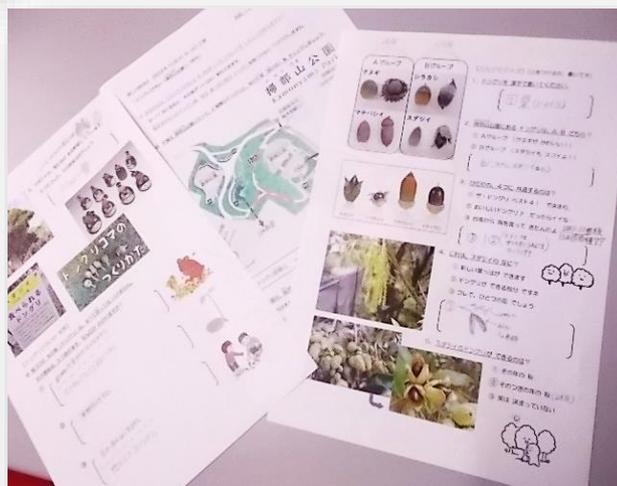


臨港パーク
11月14日

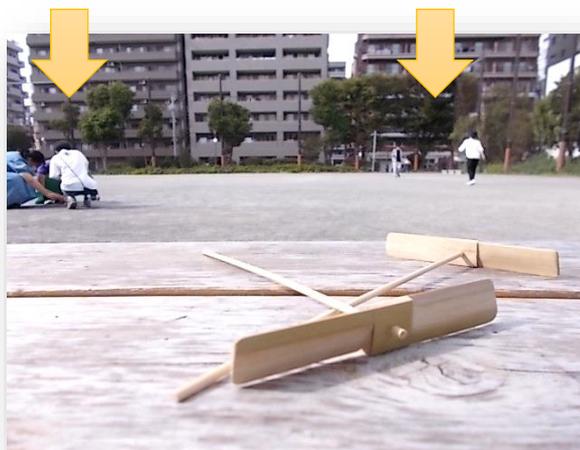
毎週火曜日午後に体ほぐしの時間があります。

Iビリーブでストレッチ動画を見ながら、グーンと体を伸ばします。
体操する日もあれば、歩いて(早歩き?!)あっちこっちの公園へお出かけする日もあります。
現地へ到着する頃には、体もポカポカです(^_^)

「掃部山公園で秋さがし」
お出かけ前に、
座学ではドングリと秋の七草について学びました。



戸部公園にて キャッチボール、
竹とんぼで棒倒し?!



小さな秋を収穫しました♪
次はどこにいきましょうか?
楽しみです!

掃部山公園
10月31日

戸部公園
10月3日