

★ふるはーと★だより

調理実習

ここは、男の出番！
どうだ、上手だろ！



買い物外出

大槌方面に行きました。
買物と食事を楽しんだよ



10月



秋大根の種植え！
今年も大きく出来ると良いですね！！



エアロビ！！
楽しみながら体を動かします。

サラダバー??
いろいろ食べても良いんだね！やった～。



今月のベストショット
ラーメンおいしい！

運動の日

雨が続く日は、屋内で運動します。



～編集後記～

もうすっかりと秋になりました。朝夕は寒いので長袖が必要です。スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋…。秋はイベントや作品展が続きます。ふるはーとでは、たくさん参加し、交流を深めたいと思いますので、ご協力をお願いします。 栃澤