

★ふるはーと★だより



ようやくコロナも落ち着きエアロビを実施しました。



調理実習！
皆で食材の準備をしています。

マリーゴールド順調に成長し、
大松町内会へ出荷しました。



メニューは野菜炒め、きゅうりとツナの和え物、納豆、
デザートはフルーツ牛乳寒天でした。

～編集後記～

ようやくエアロビが出来る状況となり久しぶりに身体を動かしましたが軽めのメニューでも普段の運動不足がたたり大変そうでした。次回はもう少し動きが良いかな？けがをしないように取り組みましようね！6月に入りサツマイモの苗を植えましたが殆ど根がつきほっとしています。メンバーも収穫の楽しみが増え喜んでいきます。

菊池敦

久しぶりに身体を動かし気持ち良
かったですね。

