

5月

頭も目もスッキリしますよ~!



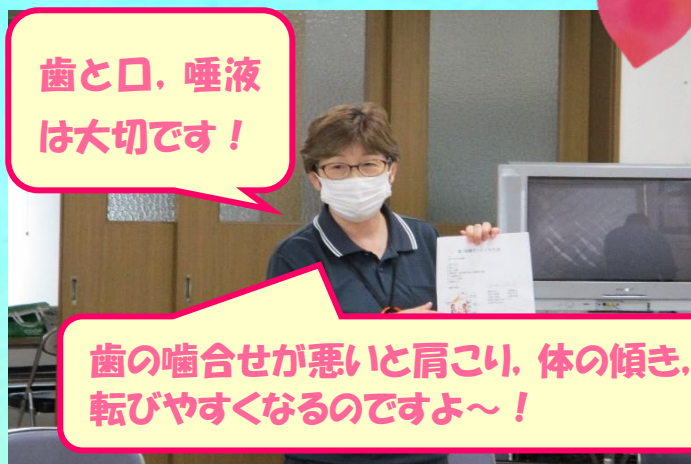
ふくらはぎ、膝裏が伸びて気持ち良くなっていますか! 😊



包括ときとう 東さまより、健口習慣でイキイキ生活のお話!



歯と口、唾液は大切です!



歯の噛合せが悪いと肩こり、体の傾き、転びやすくなるのですよ~!

東さまも一緒にタオル体操してくれました♪



今回も包括ときとう様とご一緒に♪前回は前回も会いできた方、今回、初めて会える方との出会いに感謝(っ)♪

よくばって頭の体操も♪これで記憶力もアップよね!

