

# 愛情かわら版

チッホー

ヤッピー



ミポリン

こんにちは、春はもうそこまで来ていますね。明るく、元気をモットーに、いつまでも元気で若くありたいと願っている3人です！

私達の会社は開店前に毎日全員でラジオ体操をしています。

始めた頃はテレもあって頼りなかったのですが、近頃では皆動きが良くなってきています。ラジオ体操が終わると毎日交代で1人ずつ前に出て得意技を披露します、ソフトなものからハードなもの、それに脳の運動まで色々あります。

皆「ヒーヒー」言いながら硬くなった身体にムチうってます。体操が終わる頃には、じんわりと汗も出て身体がスッキリします。皆さんは知っていましたか？ラジオ体操はしっかりやるとダイエット効果もあるそうですよ！

