

活動紹介（1階チーム）～朝活～

今年の夏季は、1階ではテレビ体操に取り組みました。朝の会の後、テレビの前に集まって動画を見ながら身体を動かしています。

みんなで声をかけあったり、体操の中で歌を歌ったりして1日をスタートさせています。1階チームに定着してきたテレビ体操ですが、涼しくなってきたのでまもなく朝活（駐車場でウォーキング）を再開します。

みんなとお話しながら毎朝体操をすることが楽しいです。腕を上げる運動などを頑張っています。朝に体操をすると1日身体を動かしやすい気がします。

