



新年会



今年の新年会では、お正月でよく行われる遊び「すごろく」をメンバー様全員で行いました。様々なお題をみんなでクリアをしてゴールをしました。最後に年越しそばではなく、年明けラーメンを食べて今年1年の健康を祈願しました。

サイコロをふった方



けん玉チャレンジ
成功は3マス進む



カラオケ大会



昨年の夏以来のカラオケ大会は、13名のメンバー様が参加をしました。今回はみんなで歌う曲を2曲用意し、いつも以上に^{いっただいかん}一体感のある大会になりました。歌い手の方、審査員の方大変お疲れ様でした。

プログラム紹介

1月から始まったプログラム『WRAPを学ぼう』を紹介いたします。

元気であるために、気分を乱すような状況への気づきを高めて体調が悪くなった時に回復を促す行動プランです。是非、参加してみてください。

WRAPを楽しむための
事前準備



あなたの元気につながる
道具箱は何??

書初め

福

毎年恒例の書初めは、普段の書道とは違う緊張感の中で、今年の^{ほうふ}抱負など思い思いの言葉を長半紙にしたためていました。今年も良い年になりますように。

