

# 謹賀新年

昨年中は大変お世話になりました。

新年も力いっぱい努力しますので、皆様どうぞ宜しくお願い致します。

## <地域の皆様へ>

年齢が一つ増えるのは、全員平等です。時には体調が悪くなったりすると、急に自信が無くなったりもしますが、健康で生活したい気持ちも共通のものだと思います。

身体も心もずっと健康でいられるように、各地区のエリサポ主催のサロンにぜひご参加を！年齢に関係なくパワーがいっぱいのエリサポさんが皆さんをお待ちしています。元気を貰えますよ。



## ゆる元体操中級指導者誕生！



令和7年12月5日

<ゆる元体操中級指導者認定証授与式>

5名の方々が全員中級の試験に合格しました。

ステップアップ、おめでとうございます！

地域の宝ですね(\*^^)v

