卓球バレー体験講座

　　　　　　　　　　　「ア・タ・ッ・ッ・ッ・ク！」

決めるわよ～！！

「やっぱり準備体操は大切だわね！」

１、２，１、２、もう限界　！

　「レシーブ、トス！」

西部地区の魔女たちだわよ！！

動いて食べて人生百年講座

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　動いて、動いて～

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　「足上げて～！衰えないように！」

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　人生１００だわよ～！

　　　　　　食べて、食べて～

　　　「ビタミンDを多く含む食品は！」

　　　　　　　　　　人生１００年だわよ～！