

# こけ玉講座



みなさん真剣です!



これ 造れるのかしら? (#^^#)



こんな感じかしら?(...;)



いいじゃん♥ いいじゃん!



☆完成☆

# 健身気功講座

独自の吐気法により五臓六腑の機能を調節します。  
五種類の動物の動きや特徴を捉えてできた動きで、  
しなやかだけど運動量あります(;^ω^)



しっかり息を吸ってー  
虎の拳・熊の拳 ガォー!?



今度は鳥かな? スィー  
片足立ちが結構キツイ! (>\_<)



動きはゆっくりだけど、  
じんわり汗をかいて気持ちいい!

# 筆ペン習字講座

筆ペンだからちよつと身近な感じだけど  
筆ってバランスがねえ・・・  
年賀状を筆ペンで書けたらいいなあ・・・



いろんな思いがあるようですねえ



みなさん真剣 (≧▽≦)



この様子なら、年末には  
きっと素晴らしい年賀状が  
書けるようになりますよ！

