

スマイル♪NW便り

ノルディック
ウォーキング

vol.4 (2014年8月号)

7月上旬には雪印のバラが見頃に!



オオウバユリ

暑い日はムリせず
木陰で一休み♪



いい香り~♪

いつも愛らしい仕草で
人気のエゾリスです!



おとととと~♪
バランス感覚を養うゲームです



羊ヶ丘病院
スマイル♪
Sile
ノルディックウォーキング

★最近、暑さが厳しくなってきました。
サングラス、帽子、水分を必ず用意し
熱中症を防ぎましょう。