



鉄橋、一休み

山はみどり 野に花 人にはこころ

ストレッチ体操は、勿論だが、短時間とはいえ、いろいろ楽しみ方がある。

ボリュームいっぱい、大自然の中で、音楽を楽しむのも一案。

川の流れを観ながら、何となく、時間が過ぎて行く、ひと時も、また、一興かと・・・

心と体と呼吸を、整える、ひと時。

