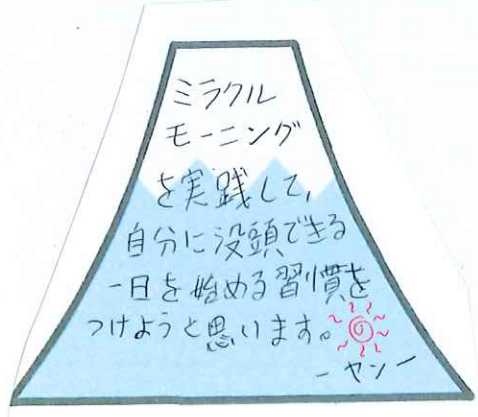
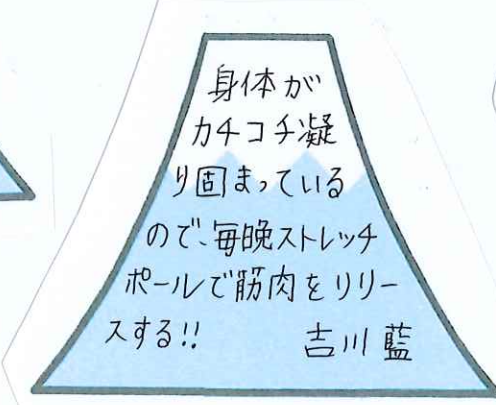
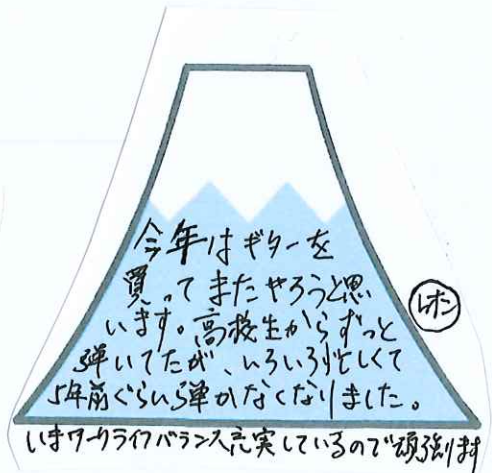
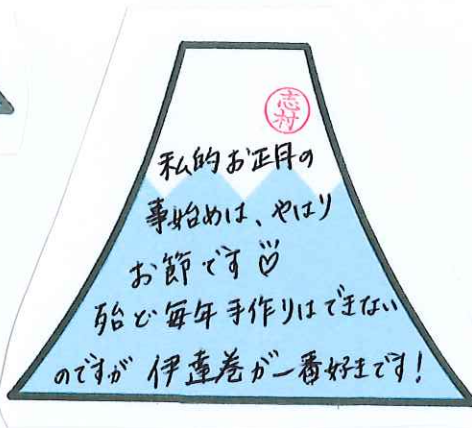
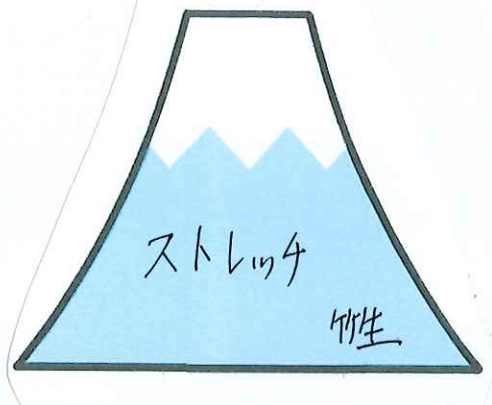
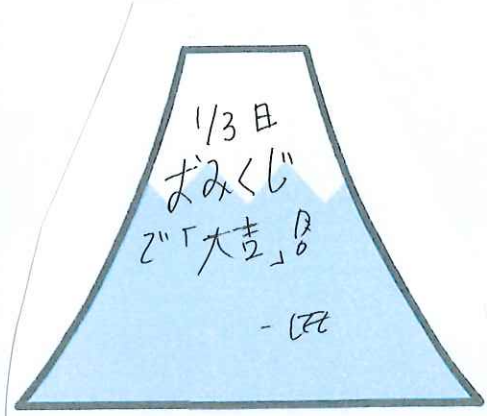


第146号
令和7年1月

お祝い

反力ねん版

あけましておめでとうございます
今年もよろしくお願いいたします
今回のテーマは
「ワタシ的・事始め」です。



横道
物も人間関係も
趣味も一度整理
して一年を始めたい
整理するのになんか
のりあるたが...



筋力維持
のために毎日の
腹筋ローラー20回
にプラスして腕立て
伏せ50回とスクワットも
100回する事にしました。
現状維持+α 音川

少しづつ
新調に
いきます!!
ちば



腰への
気遣い
大島



Shot
at Hard Rock Cafe
in
Ginoppon
Nakushima

年賀状クイズの答え

正解は

みどし

1	し	2	ぶ	さ	3	わ
			れ			た
4	ど	-	5	な		つ
		6	ど	れ		み

でした。

正解をご応募いただいた方の中から抽選で
エヌワイから贈り物をさせていただきます。

ご応募ありがとうございました

