

食欲の秋、スポーツの秋。私はもちろん食欲の秋！おかげさまで少しだけ大きくなりました。

(≧▽≦)

コロナに負けない身体作りの為に、よく食べよく寝る、そして運動して身体を温める！
全ての秋を満喫されている皆さんでした。



新型コロナウイルス感染が拡大しています。

今一度、警戒心をもって感染予防に努めましょう。

マスクの着用・こまめな手洗い・アルコール消毒・部屋の換気が大切です。



斗 11月 10日
おめでとうございます

昭和54年 10月 日生
お誕生日 おめでとうございます

お誕生日
おめでとうございます
E12年 11月

お誕生日おめでとうございます

