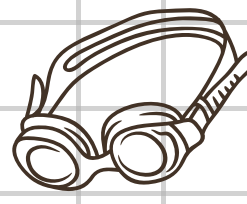


みんなであつなごろう!
すきつなごり
 東京デフリンピック2025、
 冬季オリンピック2026と、
 スポーツへの関心が高まっています。
 みなさんの推しスポーツを
 聞いてみました。

スキー
 ゲレンデは
 開放感が家族で
 楽しめるので



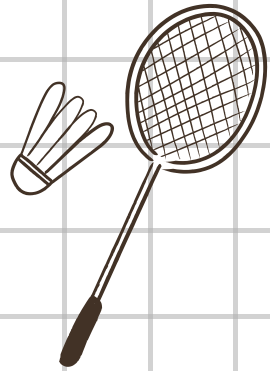
水泳



マラソン
 卓球

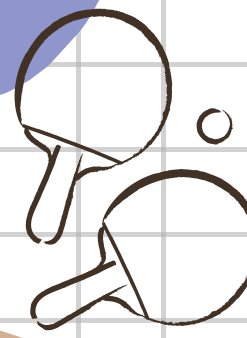
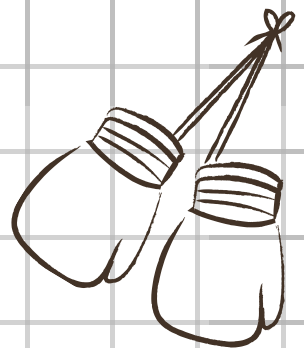
(観るのもやるのも)
野球!

最近、どんな人でも
 スポーツができる時代。
 私も健康のためしたい。
 スポーツ観戦
 (プロ野球、サッカー、
 バスケ) 最高。



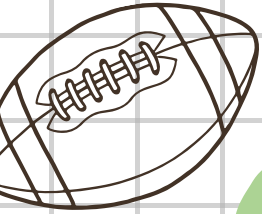
アイススケート
 運動音痴ですが
 年々レベルアップする
 演技にうっとりして
 観ています。

社交ダンス
 ワルツ、タンゴやルンバ、チャチャ
 など美しい音楽に合わせて男女
 がペアを組んで踊るのは、とても
 がペアを組んで踊るのは、とても
 楽しい。適度な有酸素運動で、
 足腰鍛えられ、姿勢もよくなり
 ます。ダンスは老若男女おすす
 めのスポーツです。

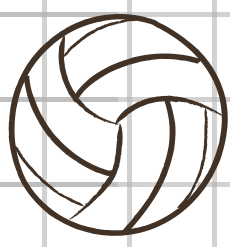


バスケット
 ボール
 ダンス

サッカー
 バスケットボール
 がとくに
 好きです。



自分ができる
 スポーツは水泳
 だけですが、観るのは
 ラグビーやサッカー、
 野球などです。



スロージョギング
 4月からできるだけ毎日、
 1万歩(できない時は歩いてでも)
 を目標に過ごしてきました。
 4月からの平均歩数は
 10866歩! なんか
 気持ちいいんです(^^)