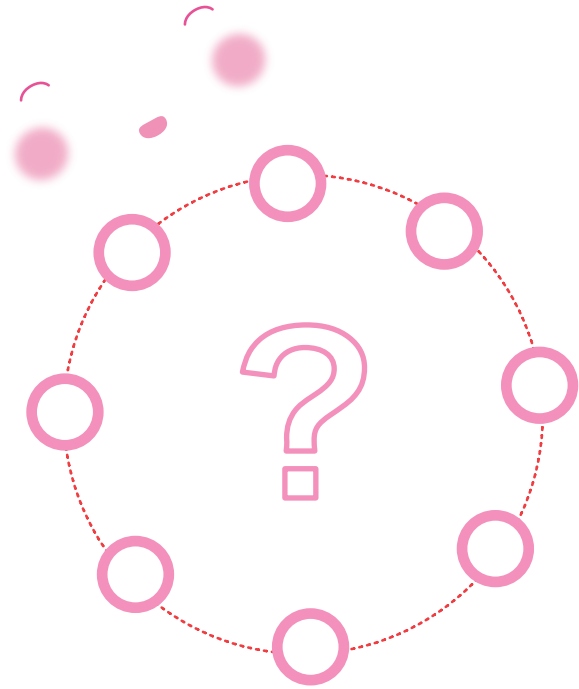


参加した人が、何をするかを決めて…

今日は、何を…?

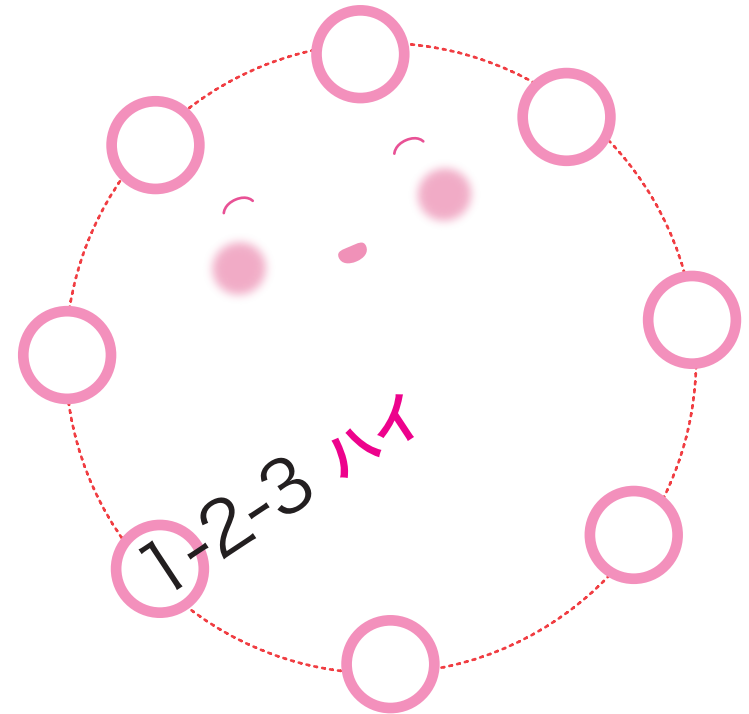


その日参加した人の体調や気分に合わせて、話をしながら、メニューを決めて笑顔ではじめて…

(7)

リーダーはいらない。みんな同じに…

交代で音頭取り



エクササイズの内容にもよりますが、はじめる前のかけ声をかける役を、順番に担当するように…。

(4)