



ยืดเส้นยืดสายกันหน่อย-จ้า



ฝึกหายใจตามที่บอกนะจ๊ะ-หายใจเข้ายาวๆ กลับใจ-หายใจออกๆ.....



ผู้สูงวัย"สุขใจ 5 มิติ"ร่วมโครงการจนจบ/อ่าลากันสักหน่อย



ค่อยพบกันในโครงการผู้สูงอายุ ปีต่อไปนะ....ขอให้สุขภาพแข็งแรงๆทุกคน