

8/16(木)曇

2日連続の下り山。今日は久しぶり
32分の壁を破った。
体力・筋力とも充実

魚沼公民

8/16(木)曇

8/12、14、15-16と4日間早朝大仏詣り。(完)

8/18(土)曇

今週はよく通った。今日は途中の
御婦人2人をロス、いつかぶりには涼しい
明日は後言の草刈りお手伝い。

魚沼公民

8/18(土) 今年

わたくしは、~~田舎~~ 2回登りました。

1回目より楽に登れました。

すごくよかったです。

来年も登りたいです。

☆金光美咲☆