

# 8月のしかやまiroiro

## 【料理プログラム】



➡「カレーライス&コールスロー」

「冷しゃぶ&コロうどん」➡



半日ペット、かたつむりちゃん🐌  
夕方には野生に帰ったとさ



## 【大高緑地のプールへgo】



## 【ベーグル作り】



最近、暑いから  
プールとか冷  
しゃぶいいなあ



## 【2日連続ヨガー♪】

