

# 令和6年度 第2回 交流会報告



令和6年度 第2回・交流会を12月15日(日)午前10:00~12:00 門真市民プラザにて行いました。今回は、日本3B体操協会・講師 名田キヌヨ氏を招いて、依頼会員・協力会員の交流の場を持ちました。体調を崩されての欠席もありましたが、協力会員6名が集いました。「3つのB」の内の『ベル・ベルダー』を使って、音楽に合わせて身体を動かしました。先生から楽しいお話や体操のコツ等、興味深いお話を伺いながら、日頃の寒さで固まりがちな身体を動かして、身も心もリフレッシュしました。体操後は、協力会員さん同士で楽しく談笑して、交流を深めました。



先生からケガをしない  
体操のコツを教えて  
いただきました♡



皆さん、3B体操の道具の  
使い方にも慣れてきました😊



リズムに乗って、  
楽しく1・2・1・2🎵



## 【参加された方々の感想】



- ・とても楽しく参加できました。普段身体を動かす事が無いので、良かったです
  - ・皆さんお元気で楽しい雰囲気だったので、知らない人ともお話できて良かったです。また、来たいと思いました
  - ・3B体操は初めてでした。先生の指導がすごく分かりやすく、音楽と合わせての体操がとても楽しかったです！
- …等の感想をいただきました。来年度も、会員の皆様楽しんでいただけるような交流会を企画しておりますので、皆様のご参加をお待ちしております♪

