



## 令和7年度 第1回 交流会報告



令和7年度 第1回交流会を、8月19日(火)10:00~12:00市民プラザにて開催しました。昨年度好評であった、講師 名田キヌヨさんによる「3B(さんびー) 体操」を行いました。合計5名の会員の方々にご参加いただきました。

3B 体操は、補助具としてボールやベルを使いながら行う体操の為、身体能力に関係なく、どなたでも楽しめる体操です。様々な音楽に合わせて、名田先生の軽快なトークも交えながら、普段あまり動かす事のない筋肉を少しずつゆっくり動かししました。体操後は全身の血行が良くなり、「肩こりが無くなった」「腕が動きやすくなった」等の効果を感じた方もいました。3B 体操後の『トークタイム』では、ファミサポ活動の経験談や現在活動中のお話し等を伺い、交流を深めました。



★  
自己紹介の時は、皆さん少し緊張気味でしたが、「これで合ってる?」「出来てますよ♪」と声を掛け合って、楽しそうに体操をされていました😊!!



- ・昨年12月に参加しました。毎回楽しくて体を動かすのがとても良かったです。
- ・先生の説明も分かりやすく楽しかったです。
- ・運動の機会ももてて、ありがたかったです。指導の先生のキャラクターも素敵で楽しかったです。
- ・体を動かすことに興味があり、久しぶりでしたが参加しました。全身を動かす事ができて、とても良かったです。
- ・楽しく動けてとても良かったです。

…等の感想を、交流会参加者の方々にいただきました。今後も楽しんでいただけるような交流会を企画しております。会員の皆様のご参加、お待ちしております(\*^▽^\*)♪

参加者の方々の感想です💜