

# ★西ブロック活動報告★

## ♪ みんなで楽しく3B体操 ♪



む、むずかしいなあ～



レッツダンス！！



のびのび気持ちいい～(^ ^)



実施日時：令和7年11月22日 9:30～

実施場所：倉敷市立第一中学校（体育館）

講師：日本3B体操協会（3名）

参加人数：大人27人 子供12人

### ☆参加者のこえ☆

3B体操は初めての体験でした。とても楽しかったです。普段あまり運動をしていないので良い機会でした。運動の大切さを実感しました。

普段使っていない身体の部分を使うことができ気持ち良かったです。とても温まりました。

運動不足を実感しました。筋肉痛です。もっと日常的に運動しないといけないと思いました。家でもやりたいです。

毎日忙しくてなかなか関わることができない息子に声をかけながら、笑顔で体操できて嬉しかったです。

肌寒い体育館に保護者さんとお子さん合わせて39人が集まり、3B体操を体験しました。  
3つの用具を使って音楽のリズムに合わせて行う体操に、『難しい～』『できないー』などの声もありながら皆さんとても楽しそう(^ ^)ラストはサザンオールスターズの曲に乗せたダンスで盛り上がりました♪  
普段運動をしていない方が多かったのですが、そんな方でも無理なくできる健康体操で、とても有意義な時間を過ごせました。身体を動かす大事さが実感できたことはもちろんですが、なにより大人も子供も笑顔溢れる会となったことが1番嬉しかったです。  
身体も心も健康になれた研修会となりました！