

## 3B体操さくらそう

Q. どんな活動をしているか、またどのくらいの頻度で活動しているか教えてください。

A. ボール、ベル、バルターという3つの道具(3B)を使い様々な音楽に合わせて行う体操をしています。「遊びの要素」を取り入れて、楽しく行うのがポイントです。毎週月曜日に就業改善センターで活動しています。また、ふれあいセンターや多目的交流施設でも同じ3B体操のクラブがあります。

Q. なぜこの活動に参加しようと思いませんか。

A. 3B体操は体力づくりだけでなく、脳トレ、ストレッチも一緒にできるので健康によいと思ったからです。



インタビューを受けてくれたみなさん



福島先生と  
3B体操さくらそうのみなさん

Q. 楽しかったことや、嬉しかったことを教えてください。

A. みんなで集まってわいわい体を動かすのが何よりも楽しいです。熊谷ドームで行われる大会に向けて練習するのもやる気が出ます。

Q. これからの目標を教えてください。

A. 健康維持！いつまでも元気で、3B体操を楽しく続けたいです。それからもっとたくさんの人に知ってもらって、一緒に体操をする仲間が欲しいです。

## 絵手紙「きままな会」

Q. どんな活動をしているか、またどのくらいの頻度で活動しているか教えてください。

A. 絵手紙を書いたり、先生から筆の持ち方や基本の線の引き方を学んだりしています。月に2回、第1・3水曜日に活動しています。

Q. 団体発足のきっかけを教えてください。

A. 令和2年7月に公民館講座で始まり、同じ年の10月にクラブ活動となりました。

インタビューを受けてくれたみなさん



代表 飯島さん 菅谷先生

Q. なぜこの活動に参加しようと思いませんか。

A. 絵手紙に興味はありましたが、公民館講座の時には都合がつかず参加しませんでした。クラブ活動化し、友達に誘われたので参加しました。

Q. 楽しかったことや、嬉しかったことを教えてください。

A. みんなと会って絵を描くのが楽しいです。生活にハリも出ましたね。同じ趣味を持った友達ができ、おしゃべりするのも楽しいです。

絵手紙は作品ではなく「伝える手段」で、上手下手はないと先生が教えてくれたので、毎回楽しんで描いています。

## 広がる趣味の輪 生涯学習団体 ～新しい自分を見つけてみませんか？～

問合せ 中央公民館 ☎0495-77-3671 FAX0495-77-5066



公民館では、同じ趣味を持った方々が集まり、サークル活動を行っています。合唱、楽器演奏、ものづくり、体操など、様々な趣味を持った方々が公民館を会場に交流し、学習しています。

また、町民の学習ニーズに応えるため、公民館主催の講座、教室も開催しています。講師の熱心な指導のもとでの体験は、参加者にとって、創造力を高める楽しさを感じたり、共通の趣味でつながる仲間づくりのための貴重な機会となっています。



## あなたの技と知識を、誰かに教えてみませんか

町内の公民館等の生涯学習施設を利用して、自主講座を実施したい方を募集しています。

「水墨画教室を実施したい」「得意料理をみんなに教えたい」「共通の趣味を持つ人を増やしたい」など、講座実施に興味のある方は気軽にお問合せください。