

第9回ファミサボ講習会

日 時 令和5年1月20日（金）10時～12時

場 所 砥部文化会館 和室1・2

講 師 愛媛県レクレーション協会

松木 紀子先生

テーマ 「体を動かして、ストレス発散！」

講習の内容

- ・ 講師紹介
- ・ 指折り・赤か黒か当て、じゃんけんカード取り、文字合わせ、お手玉積み、大相撲砥部初場所などのレクレーション。

参加者の感想

- ・ 昨年も楽しかったし、今年も楽しく笑わせてもらって、脳トレも出来、ストレス発散出来ました。
- ・ お正月あけ、頭つかい、笑いもあり、楽しかったです。
- ・ とても楽しかった。親子でも楽しいかもしれない。
- ・ 和気あいあい楽しく過ごせました。ありがとうございました。
- ・ とても楽しかったです。ストレス解消になりました。

講習会の様子



じゃんけんカード取り



おてだま積み



文字合わせ



大相撲砥部初場所