

# 11月8日(土) PTA交流会



はじめに、ストレッチをして体をほぐす準備運動をしました。



講師の先生より、鳴子の持ち方を教わりました。



デモンストレーションを見ました。鳴子の音が心地よく響いていました。



一緒に踊ると、心も体も温かくなりました。



声を出しながら踊ると、さらにあつくなってきました。



最後に体をほぐし、PTA交流会を閉じました。参加してくださった皆様、ありがとうございました。