

# ポッチャを楽しもう!

# いなせ塾

## 第3回目

日時：令和5年7月7日（金）  
9時30分～11時30分  
場所：会議室  
講師：ピーチポッチャクラブ 5名  
参加者：いなせ塾 13名

ピーチポッチャ  
クラブの皆  
さんと!



発声練習。  
大きな声で!



さあ!ねらって!



講座を終えて・・・

ピーチポッチャクラブの方々に、昨年に引き続き教えていただきました。早速チームに分かれて戦い、ボールの投げる位置、強さ、ルートなどアドバイスをし合い、本気ムードでした!!  
掛け声も飛び交い、大いに笑って楽しい“ポッチャ”の時間でした。休憩の時間は、口元のたるみ、シワを解消し、体調も良くなる発声練習を行い、帰るころにはドーパミンが出て、幸せホルモンでいっぱいでした!