

広がってます！健康づくりの輪

第4回 3B親子体操みはる倶楽部

生活習慣のうち、特に「運動」は、学生時代にしていなくても、就職や結婚、出産などをきっかけにやめてしまったということが多いようです。

今回は、子育て中のお母さんを中心に、お子さんも一緒に、無理なく楽しく継続している、「3B親子体操みはる倶楽部」を紹介しします。

代表者（黒羽久美子、橋本ひとみさん）から

みなさん、「3B体操」って、ご存知ですか。

「3B体操」とは、ボール・ベル・ベーターの用具を運動の助けとして使いながら、すべての動きを音楽に合わせて行う健康体操です。この体操は、全国規模で行われており、幼児からお年寄りまで幅広い層に親しまれています。

昨年の11月には、郡山ユラックス熱海で、35周年記念全国大会が開催され、その模様がテレビでも紹介されて、

今、注目を集めています。

そこで、4月から、三春町に親子を中心とした「3B体操」を発足しました。日頃の運動不足解消と、冷え性・腰痛などにも効果ばつちりの体操をしてリフレッシュしています。

人と人とのふれあいを大切に、みんなで一緒に楽しめる倶楽部にしていきたいと思えます。

心のゆとりの時間を共有しませんか。興味のある方、ぜひ参加してみてください。



体操のようす

倶楽部員の声

新川和美さん

友達に「すごく楽しいよ」と勧められ、3B体操を知りました。最初「3B体操って何？」と思いましたが、インターネットを見てボール・ベル・ベーターを使い、音楽に合わせてながら、いろいろなストレッチをする体操のことと知りました。実際参加してみると、体を動かすことが大好きな娘は、先生のわきにピッタリ離れずくっついて、張り切って運動していました。

体を動かすことが苦手な私も、楽しく体操ができました。やはり、親子で体を動かすのは、とても楽しいし、子どもの

成長も感じるので参加してよかったです。

橋本容子さん

親子で楽しく体操ができると思い、参加するようになりました。子どもも、のびのびと楽しく音楽に乗って体を動かしています。

また、お母さんのための体操もあり、肩こり解消や日頃動かしているようで動かしにくい体をほぐす事もでき、楽しみのひとつです。家で子どもと一緒に体操をするのは、簡単なようでなかなかできません。3B体操に参加して本当によかったと思います。

内容

3B体操協会公認講師の指導により行っています。

活動場所
保健センター
活動日時
毎月第1火曜日
午前10時～12時
会費 月500円
初回無料

・親子の体操
午前10時～11時
・親および一般女性の体操
午前11時～12時