

# 女性部ニュース

## 本会交流会 ～3B体操～

川上支所女性部 由井 悦子

「楽しくなければ、やる気にならない。  
楽しくなければ、続かない。」

本会交流会では、2月13日に南牧中央公民館にて、講師の菊池典子さんをお迎えして、3B体操を教えてくださいました。

3B体操とは、ボール・ベル・ベルターという3つの用具を使って行なう体操です。心は楽しく、身体は健康になり、日常生活をより元気に送るために、年齢問わず皆さんができる健康体操です。

安全に楽しく体操を行なうことができ、冬場に動くことが少なくなつた身体を、無理なく、時には頭も使って運動不足を解消することができました。

最後には、おなかの皮がよじれるほどの笑いに包まれ、次の日は、体操で痛いのか、笑いすぎて痛いのかわからなくなるくらいでした。

3つの用具の効果に期待して、これからも体に無理なく続けていきたいです。



HP <https://www.nihon3btaisoukyoukai.jp>

