

頭の体操リズムカル

3B体操 ボールなどでストレッチ



ボールなど3種類の用具を利用して行う健康体操「ストレッチ3B体操」が5月24日にあり、初の3人を含む15人が参加しました。

「3B」とはボール=写真右=、ベル、ベルター=同左=という用具の頭文字。丸みや弾み、伸び縮みなどを利用して体操をします。講師は公益社団法人日本3B体操協会公認指導者の金子和子さん。洋楽中心の軽快な音楽に合わせ、無理なく楽しみながら筋トレやストレッチングをしていました。

「この体操をしていると、転びそうな時に一歩が出ますよ」と金子さん。参加者からは「座骨神経痛がよくなった」「色とりどりの用具を替えながら使うので頭の体操になる」といった声も聞かれました。

(記事・写真=松岡滋郎さん)

■ストレッチ3B(さんびー)体操

【日時】毎月第4金曜日 午後1時30分~3時30分

【定員】20名

【講師】日本3B体操協会公認指導者・金子和子さん

【問合せ先】ささえーる薬王寺 ☎03(3353)2333