

3B 体操教室

3B体操教室のみなさん



石黒 礼子先生



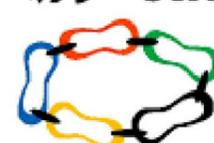
ボール Ball

3B

ベル Bell



ベルター Belter



3B体操の『3B』とは？

ボール[Ball]の『B』

ベル[Bell]の『B』

ベルター[Belter]の『B』

この頭文字『B』が3つで『3B』

3B体操教室のご紹介

開催日程：毎週金曜日【午前10時から11時30分まで】

定員：32名

講師：石黒 礼子

100才まで元気を全うするを目標に体操しています。

特徴：皆さん元気で週1回の練習を楽しみながら、健康な身体づくりに励んでいます。

年齢はまちまちですが、元気に老いるために笑顔で柔軟体操や曲に合わせて踊りながら呆け防止をしています。

活動内容：ウォーミングアップ・ストレッチ・筋力運動

用具を使い、肩回しの動きや曲に合わせて上記のような流れで、3Bの用具（ボール・ベル・ベルター・五輪ベルター等）を使用しながら活動します。筋力アップはもちろん、曲の順番も覚えるので頭の体操にもなります。

年に一度、相双地方の合同交流会があります。

その他、県または東北・全国の記念大会の参加、教室生との食事会や忘年会も行っています。

必要な物：3B体操用具、水など飲み物

会費など：18,000円/年（1,500円/月）

※忘年会や食事会等、参加する場合のみ、その都度集めています。

教室生：28名

年齢層：60～80歳代

音楽に合わせて動きます。



ベルターなど用具を使用しながら運動しています。

