



3B体操



3B体操とは、ボール、ベル、ベルターの用具を運動の助けとして使用しながら、全ての動きを音楽に合わせて集団で行う健康体操です。



● ベル運動の効果

空間、クッションを利用して、呼吸運動や筋肉運動を行い、その軽さを利用して、失われた機能を回復し、歪みのない全身運動を誘導します。



● ボール運動の効果

まるみ、はずみ、ころがりを利用して、背柱に刺激を与え、内臓を強化します。また、その重さを利用したり、動きを目で追う事で、視神経、運動神経を刺激しバランス感覚を養います。



● ベルター運動の効果

筋肉の柔軟性に合わせベルターの適度な伸び縮みを利用し、関節の可動域を広げ、全身を整えます。



運動プログラムは

- 若さを維持するためのストレッチ（伸展運動）
 - 生活習慣病を予防するために特に大切な全身持久力を高める運動
 - 基礎体力を維持するための筋力運動
 - 心身をリラックスさせる遊びの運動
- などを組み合わせ、年齢・体力・対象者に合わせてアレンジいたします。

随時入会受付中

と き 隔週水曜日 午後1時30分～3時

どなたでもはじめられる体操です。

会 費 毎月 1,500円 入会金 500円

と ころ 久我の杜生涯学習プラザ(久我のもり図書館2階)

問合わせ、 久我の杜生涯学習プラザ
申し込み先 TEL・FAX 075-934-3929

● 見学自由、お気軽にお越し下さい