

令和5年度仙台市障害者健康指導教室
「3B体操でより健康に！よりしあわせに！」を開催しました。

令和5年10月21日
仙台市若林障害者福祉センター

去る令和5年10月14日（土）仙台市若林障害者福祉センターにて、令和5年度仙台市障害者健康指導教室「3B体操でより健康に！よりしあわせに！」を開催しました。

公益社団法人日本3B体操協会 公認指導者 大友美和子氏、鈴木ひろ子氏をお迎えし、7名の方に参加していただきました。

今回は、初めて3B体操を体験する方がほとんどでしたので、3B体操について紹介頂いた後、実際に3B体操を行いました。

3B体操は、用具を使って音楽に合わせて無理なく、気軽に楽しむことができる健康体操で、ストレッチにより得られる柔軟性、用具を用いて筋肉に負荷をかけることによる筋力向上等、身体面に様々な効果が期待できるとの話を頂きました。

実際に行われた3B体操では、先生方のご指導の下、様々な楽しい音楽に合わせて運動を行い、終始参加された皆様の笑顔が絶えないものとなりました。

参加された方々からは、「音楽に乗って楽しく運動できた」、「とても楽しかった、体がとてもぽかぽかして効果を感じた」などのご意見をいただきました。

今後も皆さまのご意見をお伺いし、参加者皆様が楽しめる教室を企画していきたいと思っております。

