

満開!!

北九州で活躍中の
シニアサークル
紹介コーナー

シニアライフ

【will 3B 体操】 no.35

軽快な音楽、リズムに合わせて、ボールやベル、ベルターを手に身体、手足を動かす3B体操。いつでも、どこでも、誰でも気軽に無理なく楽しめる運動として今、静かなブーム。実は福岡で生まれ全国に広がっており、八幡東区の祝町市民センターでも、その楽しみに魅了された会員の笑顔が広がっている。



講師
坂田 朋子さん(59歳)

肥満に苦しんでいたある主婦が、娘の弾くピアノに合わせて運動を始めたところ楽しく続けられました。新しい体操の誕生です。病気がちだった私も3B体操と出会った事で健康になり現在に到っております。来年は創立50周年記念全国大会を大阪城ホールで開催致します。

代表
武内 すみ子さん(71歳)

健康維持の為に何か体を動かす運動を始めたいと思っていた折、友人から3B体操に誘われ入会しました。明るくスマイルの素敵な先生と、リズムに合わせて体を動かすと、肩こりやストレスが解消され、心身ともにリフレッシュが出来るので、練習日が待ち遠しいです。今後も先生のパワーを頂き、体操を続けていきたいと思います。



副代表
井上 貞子さん(72歳)

3B体操を始めて37年になります。以前は夏痩せもひどく、よく風邪も引いていました。お陰様で、今は1年中体重も変わらず健康な毎日です。金曜日が待ち遠しく、気持ちの良い汗をかき充実した一週間を過ごすことが出来ます。100歳まで続けますので、先生宜しくお願いします(笑)



will 3B 体操

活動日/毎週金曜日

10:15~11:45

会 員/11名

設 立/平成15年4月

活動方針/いつでも・どこでも・どなたでも無理なく楽しめる体操。100歳まで自分の脚で歩こう!

■お問合せ先
八幡東区 祝町市民センター
☎093-651-3816