



「3 B 体操イブ」

▲「3 B 体操イブ」の皆さん。中央が指導している北見加代子さん（日本3 B 体操協会公認指導者）



▲ポーズも鮮やか！

リズムに乗って楽しく♪

平成2年に区民センターで開かれた講座をきっかけに、結成されたサークル「3 B 体操イブ」。北海道に初めて3 B 体操を普及させた北見加代子さんの指導の下、毎週月曜日、約20人のメンバーがさわやかな汗を流しています。

「3 B 体操とは、ボール、ベル、ベルターというBが頭文字の3つの用具を、音楽に合わせて使う、レクリエーションの要素を取り入れた健康体操です。年齢や体力に合わせて内容をアレンジできるので、生涯にわたってできるスポーツとしてもっと多くの人に楽しんでもらいたい」と、北見さん。今年、日本3 B 体操協会が社団法人に認定される予定で、この体操はますます注目されることでしょう。

メンバーの皆さんは「体操を始めてから腰の痛みが軽くなった」「毎回来るのが楽しみ」と笑顔で話してくれました。



ボール(Ball)

ベル(Bell)

ベルター(Belter)