

# ボランティア 交差点

## ボール、ベル、ベルター を使って

### 3B体操久留米サークル



ベルを使って

「遊びの要素」「気軽に」「体に無理なく」をキーワードに、老若男女を問わず誰でも楽しめるように、考案された健康体操があります。

その体操を通じて、市民の健康づくりをめざして活動するグループが久留米市にもできました。

昨年5月に結成された「3B体操久留米サークル」です。

代表の宇城さんにお話をうかがいました。

《3B体操ってどのような体操ですか》

3B体操とは、ボール、ベル（八の字型の浮き輪）、ベルター（ビニールひも）という「B」を頭文字とする3種類の用具を使っておこなう健康体操です（写真）。考案されて46年の歴史があります。

生活習慣病の予防・改善、自立機



ボールを使って

能改善、筋力づくりなど、年齢体力、対象者に合わせてプログラムを組み立てることができるので、無理なく、仲間と楽しみながら、体操を続けることができます。

《3B体操を体験するにはどうすればいいですか》

現在、障害者施設や子育てサロン、高齢者サロンなど、ご要望があれば様々な場所へ出かけて活動しています。

3B体操で、仲間と共に楽しい時間を過ごし、心身の「健康寿命」を延ばすお手伝いをします。

「道具がなくても、大丈夫ですよ。皆さんたちのふれあい・いきいきサロンへ行きますので、お気軽にお声かけください。」とのことでした。

「問合わせ」3B体操久留米サークル  
担当/佐藤とよみさん  
TEL 080・2715・6168

## ボランティア募集！ ～久留米市ボランティアフェスティバル～

久留米市ボランティアフェスティバルは市内のボランティアが集う一大イベントです。そんな一大イベントの運営をお手伝いしてくれる皆様を募集しています。おとなも子どもも楽しみながら、人と人、人とまちをつなぐボランティア。そんな「ボランティア」になってみませんか？

と き 平成30年3月11日(日)  
と ころ 久留米シティプラザ 六角堂広場、各会議室  
問合わせ 市社会福祉協議会地域福祉課 ボランティアセンター  
TEL 0942・34・3035 FAX 0942・34・3090



昨年度折り紙体験コーナーの様子