

みんなで楽しく健康づくり

3B体操

さんびー
たいそう

さんびーたいそう
3B体操は、用具を使って 

☆☆ 誰でもできる楽しい体操です

すべての世代
の方も一緒に
できる!

運動が
大の苦手な方
でも大丈夫!

集いの場
としても
大人気!

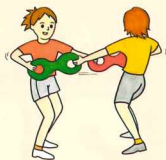
初めての方
大歓迎!

公益社団法人 日本3B体操協会

あなたも

さんびーたいそう 3B体操を

はじめませんか？



3B体操は生涯を通じて、心身ともに健康な日常生活が送れるように年齢性別に関係なく、誰にでも楽しんでいただける健康体操です。

3B体操の持つ3つのキーワードとは…

遊びの要素

公益社団法人 日本3B体操協会の提唱する3B体操が一般的な健康づくりの体操と大きく違うのは、プログラムに「遊びの要素」を取り入れている点です。用具を使って様様な音楽に合わせて行う体操なので、楽しく続けることができます。好奇心旺盛で飽きやすいお子様にも続けることができ、親子でも楽しんで行うことができます。

気軽に

3B体操を多くの方に実践していただけている理由の一つが、誰でも楽しめる「気軽さ」ではないでしょうか。3B体操は、運動神経の良し悪しが影響する体操ではないため、運動が苦手な方や久しぶりという方でも安心して、どなたでも楽しんでいただけます。

体に無理なく

3B体操を実際に楽しませている方の中には、中高年の方や障がいのある方もいらっしゃいます。3B体操は、補助具としてボールやベルを使いながら行う体操のため身体能力に関係なく、無理なく安全に行えます。

お問い合わせは

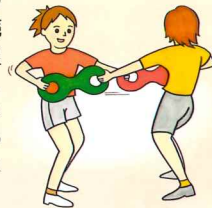
■赤ちゃん和妈妈向け

3B体操は「0歳から100歳まで楽しめる体操」で、赤ちゃんもママと一緒に楽しめます。ママがサポートする形で優しく体を動かしてあげることで、健やかな成長を促します。ママと一緒にという安心感のおかげで、赤ちゃんも楽しみながら体操できます。また、ママにとっても他のママと出会うため、気分も前向きになります。



■大人向け

日々の仕事や家事に追われ、最近めっきり体を動かしていない。そんなお悩みをお持ちではないですか？3B体操なら、運動から遠ざかっている人でも無理なく始めることができ、楽しく続けられるため、運動不足の大人に最適な体操です。メタボで悩んでいるという方も、ぜひ一度自分の健康づくりを見直してみませんか？



■親子向け

親子のコミュニケーションを深める一番の方法は、共通の趣味を持つこと。楽しく、気軽にできる3B体操はまさにうってつけです。声をかけ合いながら体操を行っているうちに、自然と絆が深まる効果も。親子が同じ視線で楽しむことができる体操ですので、親子の会話のきっかけに一度体験してみませんか。



■ご年配の方向け

年齢を重ねるにつれて、どうしても身体能力は衰えていきます。だからと言って、諦めるのはまだ早い！3B体操なら、現在の筋力・運動神経で無理なく行うことができます。決して難しい体操ではありません。何歳になっても、自分のペースで行える体操ですので、お孫さんと一緒に楽しむことも可能です。ぜひ一度挑戦してみてください。



■お子様向け

健康的な体づくりは、子ども時代の基礎が非常に大切です。3B体操は、音楽に合わせて、無理なく体を動かしているように見えて、実は全身を鍛える効果があります。単調になりがちなトレーニングとは違い楽しみながら、全身を鍛えることができるため、楽しいことが大好きなお子様にとって、おすすめな健康づくりです。



■障がいのある方向け

もしも体に障がいがあるからと、運動することを諦めている方がいましたら、ぜひ一度3B体操をご体験ください。3B体操は、ボールやベルといった用具を補助として使いながら行うことができるため、動きが制限される方でも安心です。「知的障がい者向け」「身体障がい者向け」「リハビリ向け」の3つの体操を楽しんでいただけます。

