

〔講座〕

石井 環

# 3B体操



3B体操とは、誰でも無理なく、楽しむことができる体操です。  
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。  
音楽に合わせて用具を使いながらのびのびと身体を動かす  
ことで、運動不足を解消でき、健康効果を実感できます。