

# 渡邊先生の運動について



## 先生のプロフィール

名前: 渡邊香織

職業: 公益社団法人日本 3B 体操協会  
公認指導者、3B 体操講師

資格: 公益社団法人日本 3B 体操協会指導士

経歴: 2002 年 3B 体操指導者資格取得

2004 年 3B 体操指導士資格取得

遠軽町・湧別町介護予防講座

遠軽町・湧別町・紋別市教室活動

参加者に一言

3B 体操は、用具を使用する健康体操です。用具を使用することで、可動域が拡がり、リズムに合わせることで、脳トレの効果もあり、楽しく運動することができます。

## 運動の内容



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。用具を使ってさまざまな音楽に合わせて行う体操なので、体に無理なく楽しく続けることができます。また、3B 体操は、運動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、楽しむことができます。



引用: 公益社団法人日本 3B 体操協会 HP

## 担当者から一言



渡邊先生は、長年の指導経験を持ち、安定感ある指導が特徴です。渡邊先生の指導は、基本に忠実かつ丁寧な指導であり、初めての方でも安心して参加できます。また、穏やかで優しく、リラックスしながら楽しく運動することができます。



初めての方大歓迎です！みなさんと一緒に健やかな生活を送りましょう！