



取材日：令和3年7月6日(火)

発行／金沢市社会福祉協議会 〒920-0864 金沢市高岡町 7-25

TEL 076-231-3571

http://www.kana-syakyo.jp

## たがみサロン【浅川地区】 ワイワイ楽しく3B体操



### 【活動の様子】

今日は浅川地区の田上サロン取材しました。コロナで自粛生活中に動かさなかった部分を中心に体をうごかします。最後は頭の体操！オリンピックの開催が迫っていることもあり、五輪のマークはどのような組み合わせ？と問題を出すと「最近よく見るけどどんな風になってたけ？」と知恵を出し合っていました。



### 【活動の経緯】

3B体操とは、年齢や運動の得意不得意に関係なく、自分のペースで運動できるのが特徴です。「一人で運動するよりもこうして仲間と集まって運動すると心も楽しくなる。体力に関係なく誰でもできる運動なので仲間と一緒に経験してほしい」と講師の陰本さんは話します。



### 【参加者の声】

久しぶりに集まることができ、会話が弾んでいました。話を聞かせてもらうと「コロナでずっと家にいて運動していなかったから体を動かして良かった。」「久しぶりに仲間と会っておしゃべりできたし、運動もできたから来てよかった。」と充実したひと時を過ごしていました。

### 【活動の基本情報】

- ・開催日：火曜日
- ・時間：10:00～11:15  
13:00～14:30
- ・内容：3B体操や詩吟教室など
- ・対象者：浅川地区にお住まいの方
- ・会場：若松町会館
- ・連絡先：浅川地区社会福祉協議会  
(076-222-4422)

### 【取材メモ / 取材者：宮田 亮平】

＜取材でわかった活動の効果＞

- 居場所づくり
- 健康づくり
- 仲間づくり
- 孤立防止
- 集いの場

※ …地域にとって …個人にとって

＜取材の感想＞

年齢や体力、運動が苦手な方でも簡単にできる3B体操。体を動かしてみたい方はぜひやってみてください！

