



# 3つの用具で 気軽に楽しく体操♪



## 公益社団法人日本3B体操協会鹿児島県支部 鹿児島大隅東グループ

「3B体操」はボール、ベル、ベルターの3つの用具を使った、誰でも、無理なく、気軽にできる体操。有酸素運動で筋力づくりやストレッチの要素があり、生活習慣病やけがの予防、認知機能の改善などの効果が期待されます。市内の指導者は17人おり、技術の向上や指導方法の共有などを目的に、毎月3回勉強会を行っています。指導者は市内の約50の教室・講座で3B体操を指導しており、会員や講座生は総勢800人ほど。来年は「3B体操」が生まれてから50年の節目の年となります。鹿屋で開催される予定の鹿児島県大会を参加者全員で成功させられるように指導者一同、一生懸命発表する演技を練習中です！



勉強会では、鏡を見て一つひとつの動きを自分でチェックしながら、体操を行います。

## CONTENTS / 目次

広報かのや No.358 December 2020

- 04 令和2年度鹿屋市表彰
- 06 特集  
思わずほっこりかのやの癒し湯
- 12 温故写新/カノヤタイムトラベル
- 13 夢のかけはし「繁昌 絵美さん」
- 14 みんなの Hot News
- 16 かのや100 チャレ
- 18 地元就職支援の取り組みを紹介します
- 19 知って役立つ情報掲示板
- 22 すこやか直幸便/  
休日救急当番医・歯科休日急患在宅医
- 23 輝け！ジュウダイ/おしごとの時間
- 24 市民のひろば
- 25 省エネの取り組みできていますか？
- 26 カノスポ
- 28 プレゼント・映画情報

### 「新しい生活様式」を心掛けましょう

- 感染防止の3つの基本
- ①身体的距離の確保
  - ②マスクの着用
  - ③手洗い

### 今月のカバー



### 露天風呂

気分はすっきり、体はぼかぼかになれる露天風呂。お風呂が心地よい季節になりました。今号は入浴施設特集。表紙のモデルは今回取材に協力してくれた鹿屋体育大学の学生の皆さんです。市内にも素敵な入浴施設がたくさんあります。たまにはゆっくり温かいお風呂でリフレッシュしてみたいはいかがでしょうか。