

令和元年度仙台市太白障害者福祉センター在宅障害者・一般市民向け事業 「3B体操教室」を開催しました

令和元年7月27日
仙台市太白障害者福祉センター

去る、令和元年7月27日（土）に「3B体操教室」を開催しました。

本教室では、日本3B体操協会公認指導者である、大友美和子先生を講師に迎え、ベル、ボール、バンドの3つの道具を使用し、音楽に合わせてながら身体を動かす体操を紹介していただきました。実際に体操をする中では動きがイメージしにくい様子も見られましたが、日常生活で行う動作にたとえるなど工夫して伝えることで、「楽しく身体動かせました」との感想をいただきました。

また、今回使用した道具が自宅に無かったとしても、身近にあるもので代用して行う事が出来るなど、在宅の方が自宅でも継続して体操を行える方法について教えていただき、在宅障害者向け事業として意義のある内容となりました。

今後も障害の有無にとらわれない市民交流の場を作るとともに、地域で催されている講座やイベントなどに参加していくきっかけを作るような講座を企画していきたいと考えております。

