

# つながり

Vol. 210  
(発行/2026.4.1)

がんばる市民活動団体を  
紹介します!!

## 3B体操 野洲教室

3B体操（さんびーたいそう）とは、公益社団法人日本3B体操協会が活動事業としている、ボールとベルおよびベルターを使用する健康体操です。遊びの要素を取り入れ、気軽に体に無理なく行えることを理念としています。乳幼児から高齢者まで全年齢を対象とし、有酸素運動・バランス機能改善・筋力づくり・ストレッチの効果を持ちます。「3B体操 野洲教室」は令和6年12月より活動を開始した高齢者・後期高齢者を対象とした市民活動団体です。現在の会員さんは、体験会に参加の後、入会された方ばかりです。3B体操の特色である音楽やリズムに合わせて指導者とともに体操やダンスをするとみんな笑顔になります。現在は60歳代から80歳代の方々が練習をしています。運動が苦手な方も久しぶりという方もみんな楽しんで3B体操 野洲教室です。活動日時は水曜日の10:00～・開催場所はコミセンやす、土曜日の10:00～・開催場所はコミセンきたので、月3回開催しています。



3B体操で使用する道具

3月4日にコミセンやすにて教室を開催しました。

当日は11名の高齢者にご参加いただき、皆さん明るく楽しく健康づくりに励んでいただきました。運動したあとの参加された皆さんのさわやかな笑顔がとても印象的でした。



3月4日にコミセンやすで開催された教室の様子

また、野洲市社会福祉協議会にボランティア登録をしました。地域高齢者団体の皆様に用具を使用した体操を楽しんでいただき、健康のお手伝いをする予定です。

人生100年時代、多くの方がいつまでも明るく楽しくいきいきと生活していきたいと望んでいます。そのためにはやはり日々体を動かすことが大変重要になってきます。そのような体を動かす機会を高齢者の方々に提供し、健康な体作りを行ってほしいと願っています。私たちは弱い立場の高齢者、後期高齢者が孤立することなく、認知症でも取り残されることのない一人一人の人権が尊重される地域コミュニティづくりを目指しています。これからも末永く健康で生きがいのある人生を送りたいと望んでおられる方はぜひ「3B体操 野洲教室」で一緒に健康づくりに励んでみませんか。きっとあなたの居場所が見つかるはずです。

「3B体操 野洲教室」に関するお問い合わせは下記までお願いいたします。

問合せ先 市民活動団体「3B体操 野洲教室」代表 奥野 佳都子 (TEL 090-8798-6765)

# 第3回市民活動応援講座を開催しました！

## テーマ「伝わる！広がる！SNS 投稿のつくり方」

令和8年2月21日に野洲図書館ホールにて「伝わる！広がる！SNS 投稿のつくり方」というテーマで第3回市民活動応援講座を開催しました。当日は講師として株式会社しがトコ ディレクターの出原（いずはら）様、アシスタントの東田様においでいただきました。参加者は市民活動団体所属の方と個人の方含め14名でした。当日の講座は講義とグループワークという2部構成で進めていただきました。

アンケート結果を見ると、「気づき」、「共感」、「感性」といったSNS投稿をする上でのコツをつかんだ方もおられ、そういう意味ではSNSを利用している人にとって役立つ講義でした。一方でSNSを活用していなかった参加者にとっては内容が少し難しかったようですので来年度の応援講座開催の参考にいたします。



講師による講義

グループワーク

### ● 助成金・アワード情報 ●

#### ★4月の図書館 ギャラリーのご案内

##### 【展示】waku-waku 作品展

ふれあいワーカーズ

… 4月3日～4月9日

##### 【個展】利倉嵩之 Exhibition

つばめきたるところ

… 4月11日～4月15日

##### 【展示】押し花作品展

おしばなでしこの会野洲

… 4月24日～4月30日

※展示内容・期間等は出展者の都合により予告なく変更となる場合があります

●【環境】2026年度 公益信託富士フィルム・グリーンファンド  
身近な自然を守るために地域に根づいた活動をしてきた方、あるいは環境保全の研究を実際に進めてきた方で、この助成によって、大きな進展が望める活動や研究を対象とします。

応募資格：

1. 活動助成：身近な自然の保全や自然とのふれあいを積極的に行う
2. 研究助成：身近な自然環境の保全・活用の促進に関する具体的な研究や、ふれあいの場としての緑地の質的向上を目指した実証研究等を行う

応募締切：2026年5月7日（水）

問い合わせ：公益信託富士フィルム・グリーンファンド事務局

TEL 03-6659-6310

※助成金などに関する内容は直接お問い合わせください。

★助成金の詳細などはホームページにておしらせ中

野洲市 助成金 で！

🔍 検索

〔発行〕野洲市市民協働室（市民協働センター）  
〒520-2315 野洲市辻町410番地（野洲図書館内）  
TEL：077-518-0556  
FAX：077-587-5976

E-mail：siminkyoudou@city.yasu.lg.jp  
野洲市HP「市民活動のページ」：  
<https://www.city.yasu.lg.jp/kurashi-tetsuzuki/siminkatsudo-community-kyodo/index.html>