

～～市民活動団体の活動内容～～

団体名（ 野田市シルバーリハビリ体操指導士会 ）

団体の活動内容

【すべて公開】

（1）団体の活動目的

野田市介護予防10年の計の最重要事業であるシルバーリハビリ体操の普及推進を目的とした活動を行っています。

（2）団体の活動内容（詳細）

シルバーリハビリ体操は、日常生活の中で、立つ・座る・歩くことに必要な筋肉や関節の可動範囲を維持することを目的とした体操です。

この体操は、道具を使わずに、いつでも、どこでも、ひとりでもできる体操です。体操教室参加の方々から「つかまらずに立ちあがれるようになった」「衣服の脱ぎ着が楽になった」「人との交流が増えた」などの感想が寄せられています。

是非体験してみてください。

（3）団体としてPRしたいこと、その他

※団体ホームページ URL （ ）

シルバーリハビリ体操は、高齢者が日常生活を通じて地域で楽しく暮らせることを支援します。お友達と一緒に体験しましょう。