

～～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

野田市が推進する介護予防事業「介護予防10年の計」の一つとして、地域の健康づくりを目指し、シルバーリハビリ体操の普及・推進を図るため、シルバーリハビリ体操指導士が市民に体操指導を行い、高齢者の介護予防と健康寿命の延伸を支えることを目的としています。

（２）団体の活動内容（詳細）

シルバーリハビリ体操は、指導士講習を受けた市民が地域で市民に体操を指導する仕組みです。

道具を使わずに、いつでも、どこでも、一人でもできる体操です。

日常生活を営むための動作として、関節の運動範囲の拡大、筋肉を伸ばすなど、生活動作を自分で行う力を保つことにより介護予防につながります。

体操の教室を公民館や地域の自治会館などで行っていますので、市報をご覧ください、ぜひ参加していただき、参加した皆さんとの会話もあり、楽しいひとときが過ごせると思います。

（３）団体としてPRしたいこと、その他

※団体ホームページ URL （ ）

野田市シルバーリハビリ体操の普及・推進にあなたを必要としています。
野田市の指導士養成講習を受講され、地域の健康づくりにご支援ください。
おまちしています。