

～～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 野田市の「介護予防10年の計」の事業の一環として進めているのが、シルバーリハビリ体操です。 この体操は、高齢者の介護予防、健康寿命の延伸、日常生活の動作を楽にすることを目的としております。 指導士養成講習を修了した指導士が、市民に体操を紹介して、広く市民の健康推進に貢献しております。	
（２）団体の活動内容（詳細） 市内の公民館で毎月開催されるシルバーリハビリ体操で体験教室、自治会等の要請により実施する体操教室などで、シルバーリハビリ体操指導士が体操の指導を行っています。 この体操は、関節の運動範囲を拡大すること、筋肉を伸ばすことなどを主眼とした体操で、「立つ」「座る」「歩く」など日常生活を自分の力で行うことができる状態を維持することで、介護予防につながることを信条として、各指導士が推進につとめています。	
（３）団体としてPRしたいこと、その他 ※団体ホームページURL （ ） シルバーリハビリ体操は、「道具を使わず」「いつでも」「どこでも」「一人でも」できる体操です。体操に参加した方々から、参加者と会話がはずみ、楽しいひと時が過ごせると好評です。あなたも野田市が行う指導士養成講習を受け、体操指導に参加しませんか。	