

シルバーリハビリ体操

シルバーリハビリ体操とは、茨城県立健康プラザの太田仁史管理者が考案され、日常に必要な動作（立つ、座る、歩く）の訓練として、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。

坂東市内でも、各シニア団体、サロン活動、地域のイベントなどで体操が行われています。



いきいきヘルス体操

片麻痺の方のための体操で、関節の拘縮予防のため、寝ていても、座っていてもできるように組み立てられています。

いっぱつ体操

身体の筋肉の柔軟性を高めることや、筋力を強化したいところを意識した体操です。

その他の体操

- ・ 嚥下体操
- ・ 発声練習
- ・ 顔面体操



「坂東市いきいきヘルス体操指導士会」は、シルバーリハビリ体操指導士養成を受け、各地域で体操を通し介護予防に取り組んでいるボランティア団体です。主に、各地域公民館などの体操教室で指導しています。

今年度、坂東市では、「シルバーリハビリ体操3級指導士養成講習会」の開催を予定しています。みなさんも一緒に学び、介護予防に取り組んでいきましょう。



■ お問合せ 坂東市北部地域包括支援センター
 社会福祉協議会（猿島福祉センターほほえみ内）
 ☎ 0280(82)1284 / 0297(44)2943

「携帯電話の番号が変わった」は詐欺です！元の番号に電話して確認しよう