

がんばります！社会福祉協議会 坂東市には体力づくりにつながる いろいろな体操があります

高齢者の
介護予防に効果!!

シルバーリハビリ体操

いきいきヘルス体操（関節拘縮など予防）、
いっぱつ体操（身体の柔軟性・筋力強化）、
その他の体操（顔面・発音・嚥下）があり、
いつでも・どこでも・ひとりでもできる体操
です。

団体名：坂東市いきいきヘルス体操指導士会



リズムにあわせて
ステップ!ステップ!

スクエアステップ

正方形のマスをさまざまなステップパター
ンを踏み、転倒予防・認知症予防・体力づく
りなど、幅広い効果が期待されるエクササイ
ズです。

団体名：坂東市スクエアステップリーダーの会



子供から高齢者まで
手軽にスタート!

坂東市民健康体操

毎日こつこつ**貯筋**で健康第一

歌いながらリズムカルに曲に合わせて、心も
体も元気になる全身運動です。

団体名：坂東市民健康体操普及委員会



新型コロナウイルスに対する 「新しい生活様式」に体操を 取り入れてみませんか?

坂東市社会福祉協議会では、市民
のみなさんの健康や介護予防のため
に、各種体操を通して明るいま
ずなを創ります!

坂東市民健康体操のCDやパンフレットは、
社会福祉協議会の窓口において無料で配布しています。

■お問合せ 坂東市社会福祉協議会

本所 ☎ 0297(35)4811 支所 ☎ 0280(88)1000
北部地域包括支援センター ☎ 0280(82)1284