

はだの さわやか体操で介護予防

市民体操 ゆっくりバージョンできました♪

DVD体操
効果抜群！

東海大学教授・リハビリテーション専門職が考案！

～カラダとハダノを元気に！～

実施条件

- ①5名以上のグループ
- ②週1回実施(3ヶ月間)
- ③DVDが観れる環境



特典1

1

体力測定を2回実施。

リハビリの先生から3回効果を確認できます。



特典2

直接、指導を受けられます。

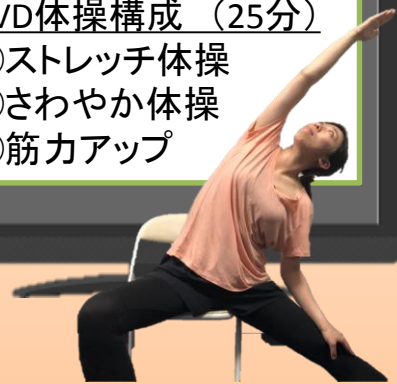


特典3

体操DVD(25分)プレゼント

DVD体操構成 (25分)

- ①ストレッチ体操
- ②さわやか体操
- ③筋力アップ



運動だけでなく、お友達や仲間と集まって、元気度アップさせる要素が満載です。
みんなで楽しみながら元気になりましょう！



お問い合わせ 秦野市役所 高齢介護課 ☎0463-82-7394

『はだのさわやか体操』で元気に♪

Q. どんな体操をやるの？

A. 筋力・柔軟性・バランス向上を目的とした
運動プログラムです。

東海大学教授が考案した『はだのさわやか体操』に
リハビリテーション専門職がストレッチ体操、筋力アップ体操を組み合わせ
て作成した体操です。

体操の映像(25分)を見ながら、楽しく、効果的に運動します！



Q. どのような効果があるの？

A. 筋力、柔軟性、バランス感覚の向上を目指します。
体操を継続して行うことで、体が軽く感じ、動くことが楽になります。
介護予防・転倒防止はもとより健康寿命の向上を図ります。

Q. どのくらいやったら効果があるの？

A. 週に1～2回が理想的です。
(3ヶ月継続)

みなさんで集まって週に1～2回、
運動を行うことが理想です。

実施方法

週1回 3ヶ月試行
(3ヶ月後も継続可能)



DVD体操構成 (25分)

- ①ストレッチ体操 12分
- ②さわやか体操 5分
- ③筋力アップ 8分



スケジュール

回数	内容	派遣
1回目	体力測定・体操指導	リハビリテーション専門職
2週目	体操指導	リハビリテーション専門職
3週目	さわやか体操指導	東海大学教授
4週目以降	自主的な体操の実施	
3ヶ月後	体力測定・体操指導	リハビリテーション専門職

参加者の声

皆のできるの楽しい♪

よく熟睡できる
ようになりました！

体が軽くなりました。

リハビリテーション専門職が直接指導、相談、アドバイスします。
さわやかマスターさんも応援しています！

