

体操・レクリエーション・予防体操  
コグニサイズ

■ 指導

□ 披露

■ 講演

よこはましるばーたいそうれくりえーしょんしどうしゃれんめい

## 横浜市シルバー体操レクリエーション指導者連盟

活動内容	港南区にて、体操指導、お口の体操、レクリエーション、コグニサイズ、予防体操、その他依頼があれば対応している。	
資格・経歴 活動歴等	横浜市の研究終了により 「横浜市シルバー体操レクリエーション指導者連盟」の資格 港南区内で指導	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも
活動可能日	<input checked="" type="checkbox"/> 月 <input checked="" type="checkbox"/> 火 <input checked="" type="checkbox"/> 水 <input checked="" type="checkbox"/> 木 <input checked="" type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：健康予防体操

内容：ストレッチ・タオル体操・お口の体操・コグニサイズ

定員：約30名

所要時間：90分

材料費：なし

※セラバンド・ボール・マット等使用



### 街のアドバイザーから

体操・運動等、ご自分で無理をしないで、他の方々とは比べない。皆様と楽しく身体を動かし、全体をほぐして、怪我のない身体作りを目指します。