

登録名 (ふりがな)	横浜市シルバー体操レクリエーション指導者連盟 (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)
ジャンル	スポーツ・健康
ジャンルの詳細	体操、レクリエーション、予防体操、コグニサイズ
活動の種類	指導・講演
活動内容	港南区区内にて、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。
活動に関する資格・経験・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、港南区区内で指導。
活動の対象	シニア
活動可能日	月・火・水・木・金・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	
【教材費】 なし	
【その他】 ※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。
--