

シルバーリハビリ体操 おうち版

ーコロナに負けるな シルリハ体操ー

コロナの蔓延でシルリハ体操教室が休止しております。たとえ再開されたとしても自粛を続ける方もおられると思いますし、もし再開してもいつまた休止になるかも見通しが立たない状況です。

そこで再開されたら、自宅でしやすい体操を選んで教室で実施し、自宅でも実施してほしいと考え、おうち版を作成しました。

ぜひ自宅で毎日ひとつでも実施していただき、コロナが収束してきた時には新たな習慣となっていることを希望しています。

なお、併せて次の茨城県立健康プラザの公開資料もご活用ください。

- (1) シルバーリハビリ体操のリーフレット
- (2) 閉じこもり者の体操（動画）



2020年6月

作成：那珂市シルバーリハビリ体操指導士会

協力：那珂市社会福祉協議会