

項目	内 容
プログラム名	健康体操教室
(区分)	<input checked="" type="checkbox"/> 講座・講習会 <input type="checkbox"/> ワークショップ <input type="checkbox"/> 歌・楽器演奏・ダンス・劇 <input type="checkbox"/> その他（ ）
団体名	<u>ReStep</u>
目的	楽しく学んで、元気な体を目指しませんか？ 体操や運動を通して健康寿命を伸ばし、シニア世代でも外出や趣味を諦めず豊かな人生を送っていただきたい。
内容	国家資格である理学療法士が健康寿命を伸ばす秘訣として体に良い体操をお伝えます。健康に関するお悩み相談や個別のメニューの提案も可能です。
参加対象及び人数	参加対象：シニア世代 (3～20 人) ※応相談
所要時間	60 分
対応できる日時	<b>【時 期】</b> <input type="checkbox"/> 随時 <input type="checkbox"/> ( ) 月 ( <input type="checkbox"/> 上旬 <input type="checkbox"/> 中旬 <input type="checkbox"/> 下旬 ) <b>【曜 日】</b> <input type="checkbox"/> 月 <input checked="" type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input checked="" type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input checked="" type="checkbox"/> 日 ※上記以外にご希望があればご相談ください <b>【時間帯】</b> <input checked="" type="checkbox"/> 午前 <input checked="" type="checkbox"/> 午後 <input checked="" type="checkbox"/> 夜
講師 運営にあたる人	講師：薄井慎也                                      運営にあたる人：薄井慎也
担当者（連絡先）	薄井慎也（050-3593-5764） E-mail <a href="mailto:contact.restep@gmail.com">contact.restep@gmail.com</a>

実施場所	公民館、マンション集会所など
備品の借用	椅子
謝礼・交通費	応相談
駐車場	可能であれば 1 台
その他	

	<p>【代表者プロフィール】</p> <p>薄井 慎也（うすい しんや）</p> <p>資格：理学療法士、LSVTBIG 認定療法士、パーキンソン病療養指導士、福祉住環境コーディネーター2 級</p> <p>【経歴】：</p>
2020 年 4 月	タムス浦安病院リハビリテーション科勤務。病棟リーダーとして業務にあたる（2024 年 1 2 月まで）
2022 年 11 月	合同会社 R.Sstudio リハビリ事業部 設立。有料老人ホームや居宅への保険外訪問リハビリ行う。2025 年からは事業責任者として運営に携わる。
2025 年 9 月	ReStep 設立。浦安市を中心に予防的な視点に着目し健康教室などの活動を広げる。

※団体の詳細は市民活動センターホームページの団体情報参照