

参加無料・事前予約不要

みんなで元気に 楽しく健康づくりをしよう！！

ふなばしシルバーリハビリ体操教室

いつでも

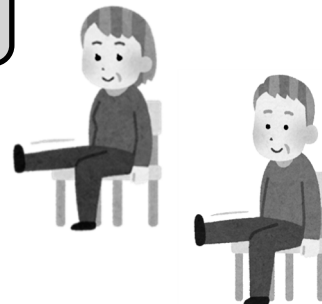
どこでも

どなたでも

地域の仲間と一緒に、道具や音楽を使わず、無理なく体力に合わせて行える介護予防体操です！

市民ヘルスミーティング

お住まいの地区の健康づくりについて、みんなで楽しく語り合います！



対象

原則65歳以上の
船橋市民の方
(定員あり・当日先着順)

持ちもの

- ・飲み物（水分補給用）
- ・タオル（汗ふき用）
- ・動きやすい服、運動靴

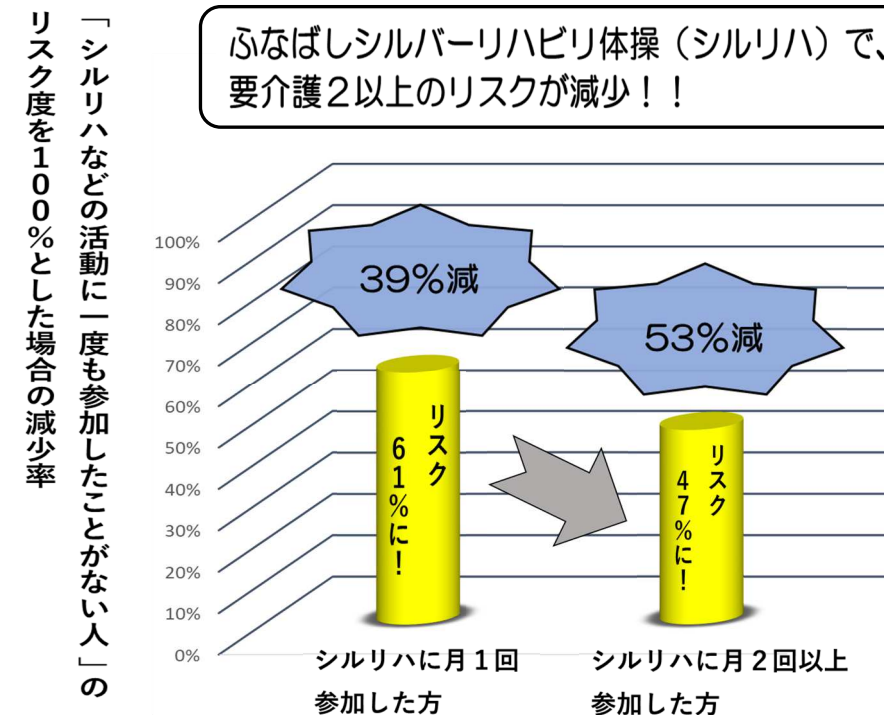
チェック



- ・駐車場は数に限りがあります。お車での来館はご遠慮ください。
- ・発熱等の体調不良がある場合は、参加をご遠慮ください。

ふなばしシルバーリハビリ体操教室・市民ヘルスミーティング 健康寿命日本一をめざして、ぜひご参加ください！！

◆ふなばしシルバーリハビリ体操教室に参加して、楽しく介護予防に取り組みましょう！



船橋市民5万人の
3年間分のデータ
を分析し、判明し
たよ！



ふなばし健やかプラン21
マスコットキャラクター
「すこちゃん」

◆市民ヘルスミーティングを通して、人と人とのつながりの輪を広げていきましょう！

この3つが、要支援・要介護認定や認知機能低下のリスクを下げると分析されました

友人・知人の数(3人以上)

笑いの頻度(毎日)

歩行時間(1日30分以上)

つながりは介護予防

からだの元気だけでは
なく、人・社会とつながりを持つ！
それだけで、介護予防になります。

あなたの元気がまちの元気につながる
～住んでいるまちごと元気になろう～



＊お問い合わせ先＊

船橋市 健康づくり課 介護予防推進係

〒273-8506 船橋市北本町1-16-55

TEL 047-409-3817 / FAX 047-409-2934

メール shiruriha@city.funabashi.lg.jp