

令和6年4月作成
(公民館工事のため改訂)

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！！

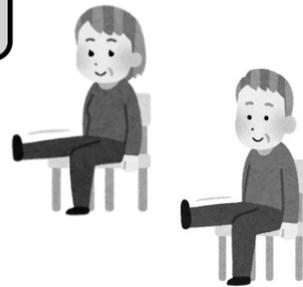
ふなばしシルバーリハビリ体操教室

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！



市民ヘルスマーケティング

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！



※ 令和6年4月から令和7年3月の間に、各公民館等で2回ずつ、ふなばしシルバーリハビリ体操教室と市民ヘルスマーケティングを同日に開催します。

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



◇会場、時間の詳細は、中のページ（日程表）をご覧ください。

- ・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。

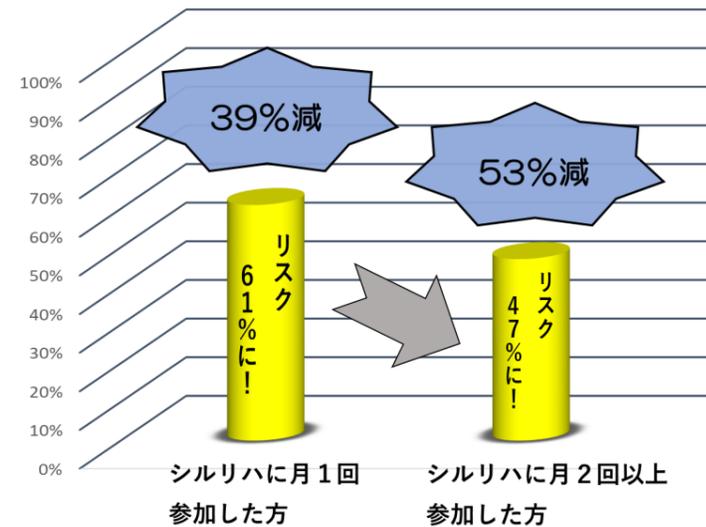
ふなばしシルバーリハビリ体操教室・市民ヘルスマーケティング

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！

「シルリハなどの活動に一度も参加したことがない人」の
リスク度を100%とした場合の減少率

ふなばしシルバーリハビリ体操（シルリハ）で、
要介護2以上のリスクが減少！！

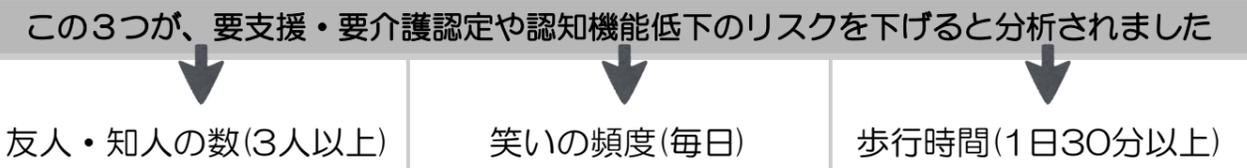


船橋市民5万人の
3年間分のデータ
を分析し、判明し
たよ！



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」

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

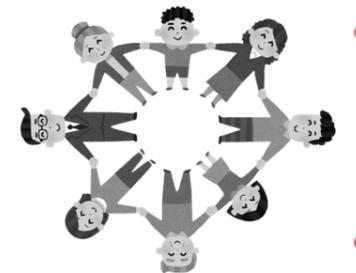


つながりは介護予防

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