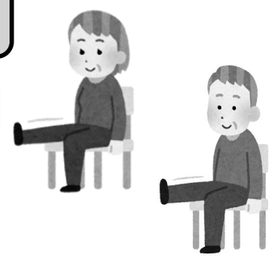
令和６年２月作成

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！

※ 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ミー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）

チェック

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

◇会場、時間の詳細は、中のページ（日程表）をご覧ください。

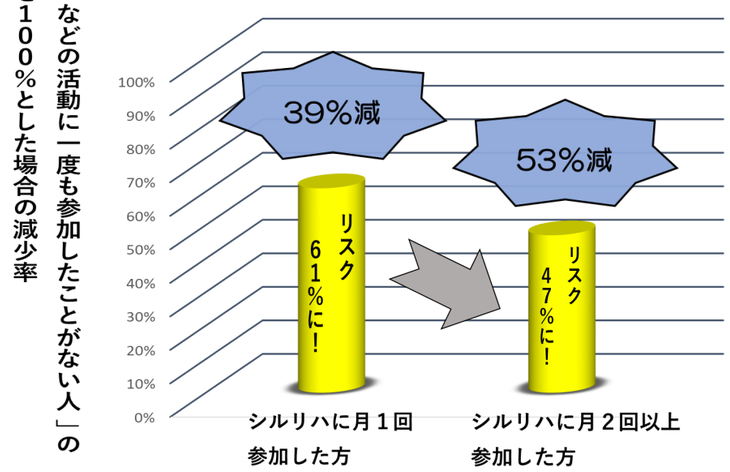
- 駐車場は数に限りがあります。お車での来館はご遠慮ください。
- 発熱等の体調不良がある場合は、参加をご遠慮ください。

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！

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」

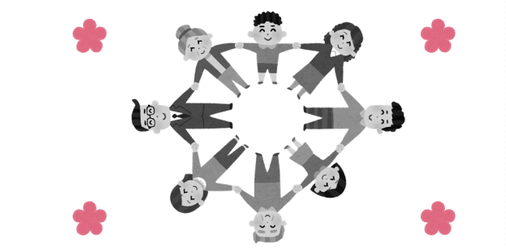
◆市民ヘルスミーティングを通して、人と人とのつながりの輪を広げていきましょう！

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