

／参加無料・予約不要／

市民ヘルスマーケティング

参加してみませんか？

内容

●専門職による講話があります！

「地域の健康課題」を「認知症予防」と
つなげて考えてみましょう。

●みなさんで楽しく語り合いましょう！

講話を踏まえて、参加者同士で楽しく
交流し、仲間づくりをしましょう。



例 東部ブロックの健康課題

●15 分位続けて歩いていない人が多い

→（講師）作業療法士、理学療法士



●歯磨きが 1 日 1 回未満の人が多い

→（講師）歯科衛生士



●食事にかかる時間が長くなった人が多い

→（講師）管理栄養士



『認知症予防』に
つなげて考えて
みましょう！！



※担当講師の詳細は
裏面をご覧ください

対象

- ・原則 65 歳以上の船橋市民の方
- ・高齢者の健康づくり及び介護予防に関わる機関の方

【お問い合わせ先】
船橋市 健康づくり課
介護予防推進係
TEL 047-409-3817

市民ヘルスミーティング開催日程（東部ブロック）

会場	日にち		開始	講師
薬円台 公民館	令和7年 11月28日	(金)	13時	船橋市立リハビリテーション病院 作業療法士
飯山満 公民館	令和7年 12月1日	(月)	10時	船橋市立リハビリテーション病院 理学療法士
三山市民 センター	令和7年 12月19日	(金)	13時	船橋市立リハビリテーション病院 理学療法士
東部 公民館	令和7年 12月26日	(金)	10時	健康づくり課 特定保健指導係 管理栄養士
三田 公民館	令和8年 1月20日	(火)	10時	船橋市立リハビリテーション病院 理学療法士
船橋 アリーナ	令和8年 1月23日	(金)	13時	地域保健課 歯科衛生士

※講師は、急遽変更になる可能性があります。

※習志野台公民館は休館中のため、

船橋アリーナ 1 階大会議室(習志野台 7-5-1)で行います。代替会場の詳細は、健康づくり課にお問い合わせください。

🌸 当日の流れ

↓ 1部：ふなばしシルバーリハビリ体操
(短縮版)

～休憩～

↓ 2部：市民ヘルスミーティング



当日は2部構成で、全体で2時間程度となります
ぜひ、体操からご参加ください！

🌸 持ち物

- ・飲み物（水分補給用）
- ・タオル
- ・動きやすい服、運動靴

