

# ふなばし シルバーリハビリ体操講演会

2026年1月31日 土

開場12:00／開演12:45～15:00（予定）  
【要約筆記・手話通訳あり】

## 第一部 『介護予防の希望の星』

～ソーシャルキャピタル醸成の核に～

おおた ひとし  
**大田仁史** 医師

NPO法人日本健康加齢推進機構理事長  
シルバーリハビリ体操考案者



## 第二部 『つながる・支える地域の輪』

～シルバーリハビリ体操で今日も笑顔に！～

こじま とももの  
**小島萌乃** 理学療法士 茨城県シルバーリハビリ体操推進センター

## 『ふなばしシルバーリハビリ体操体験』

**会場** 船橋市勤労市民センター 地下2階ホール

（船橋市本町4丁目19-6）

＜地図は裏面にあります＞

主催：船橋市/共催：ふなばしシルバーリハビリ体操指導士会

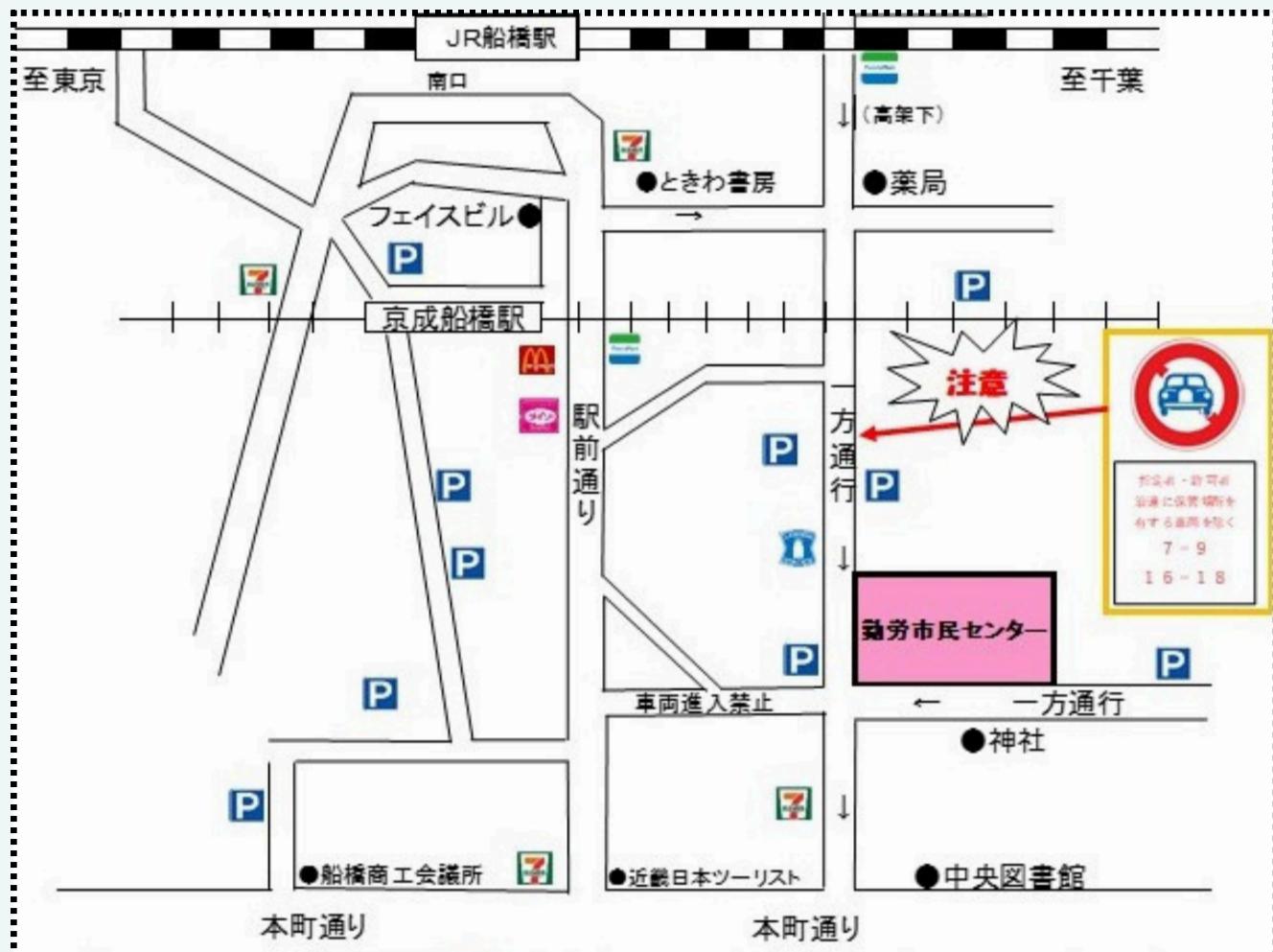
【お問い合わせ】船橋市 健康づくり課 介護予防推進係

TEL: 047-409-3817 FAX: 047-409-2934

Eメール: shiruriha@funbashi.lg.jp

## 会場案内図

JR船橋駅より徒歩約5~6分/京成船橋駅より徒歩約4分  
会場に駐車場はございません。近隣の有料駐車場をご利用ください。



昨年度  
参加された方の声

- 改めて体操の素晴らしさを実感！
- 刺激をもらいました。  
これからがんばらなきゃ！
- 体操の重要性が理解できました。  
これから参加しようと思います。

### 当日スケジュール（予定）

進行状況により、変更する場合がございます。  
ご了承ください。

- 12:00 開場
- 12:45 開会式
- 13:00 第一部(講演)
- 14:00 休憩
- 14:15 第二部(講演・体操体験)
- 15:00 終了

## 会場利用時の注意点

- ☑ 客席内での飲食は禁止です。飲食はロビーをご利用ください。
- ☑ ゴミはお持ち帰りください。
- ☑ 要約筆記・手話通訳が必要な方は、腕章を付けたスタッフにお声かけください。  
席をご案内いたします。