

令和7年度市民公開講座

ふなばし健康ポイント
対象プログラム

入場無料
予約不要
(定員あり)

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

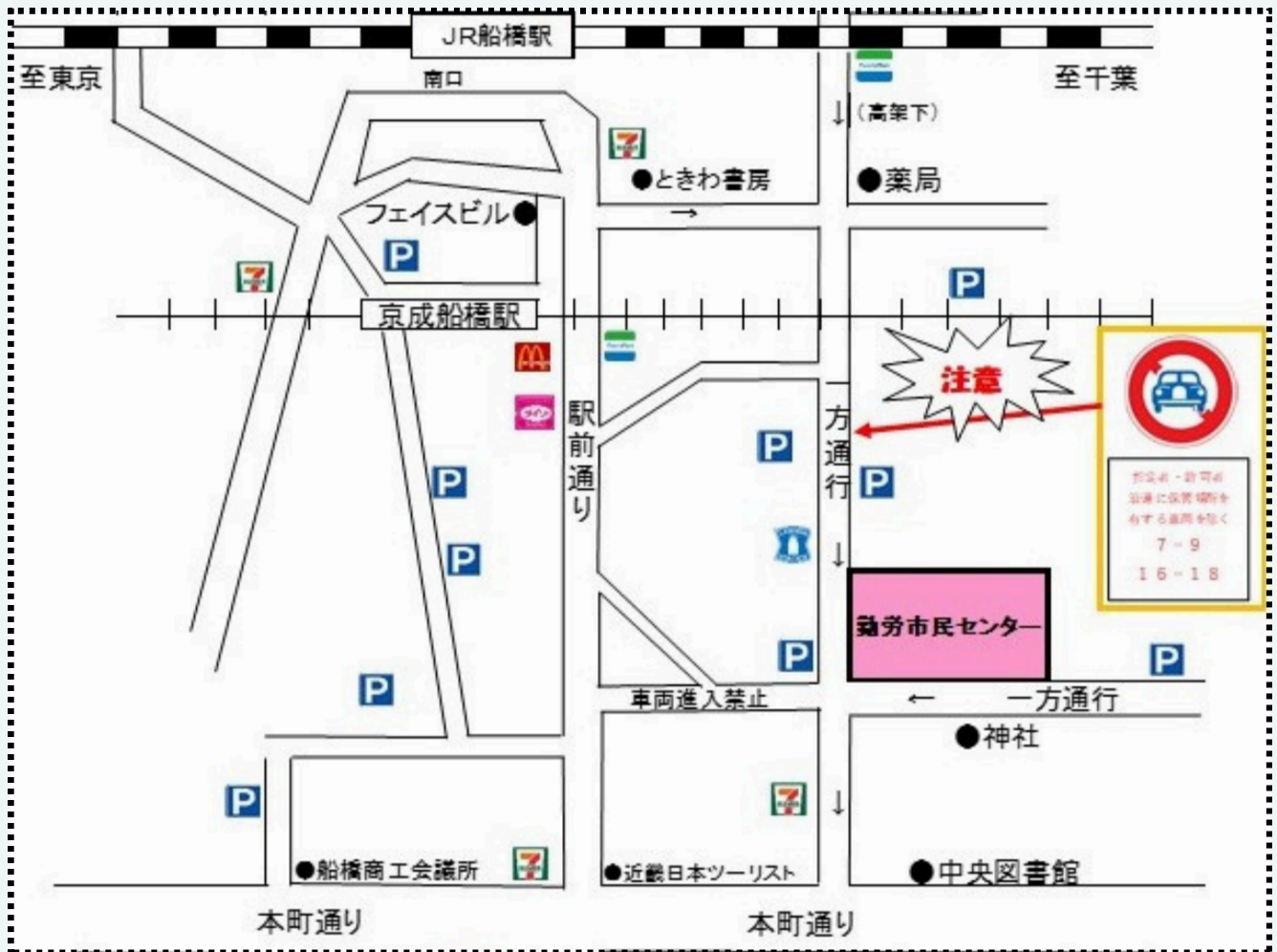
【お問い合わせ】船橋市健康づくり課介護予防推進係

TEL：047-409-3817 FAX：047-409-2934

Eメール：shiruriha@funbashi.lg.jp

会場案内図

J R 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。