

ピヨピヨ広場

～公民館で親子一緒に楽しいひと時を過ごしませんか～

回	日時	内容	講師
2	6月28日(水)	ベビーマッサージ・育児相談	南本町子育て支援センター職員
3	7月26日(水)	0歳児(親子でふれあいリズム)	林 千秋氏(リズム講師)
4	8月23日(水)	大型絵本の読み聞かせ パネルシアター他	海神地区社会福祉協議会 にこにこ広場の皆さん
5	9月27日(水)	0歳児の離乳食のお話	西部保健センター栄養士

- 時間 10時30分～11時30分
- 対象 0歳児親子
- 費用 無料
- 定員 先着 親子15組
(定員になり次第締め切らせていただきます。)
- 会場 第1・2和室
- 持ち物 バスタオル、飲み物
- 申し込み 電話にて受付中 ※5月より開催しております。

スマートフォンのきほんの「き」

スマートフォンをお持ちでない方、超初心者の方向け講座です。(全2回)

- 日時 ①令和5年9月 7日(木) 13時30分～15時
② 9月14日(木) 13時30分～15時30分
- 内容 ①「みんなの情報モラル講座」
Wi-Fiってなに? ギガとは?
スマホの基本、安心安全な使い方を理解しましょう
②「買う前にわかる!スマートフォン体験教室(入門編)」
貸出機にてスマホの基本操作を体験します
- 対象 18歳以上の方20名(全2回とも参加可能な方)
- 講師 ソフトバンク(株) スマホアドバイザー
- 費用 無料
- 会場 第1・2集会室



※募集につきましては、広報ふなばし8月1日号をご覧ください。

海神はつらつ健康体操

今までの「海神シルバー体操」から名前を変えました!
認知症予防・ロコモ予防・日々健康な毎日を過ごすために!

- 日時 令和5年6月23日・7月28日
8月25日・9月22日
各(金) 10時～11時30分



- 対象 60歳以上
- 定員 80名(定員になり次第締め切らせていただきます。)
- 内容 高齢者向け軽体操・筋トレ
- 講師 酒井 辻子氏(健康管理士上級指導員)
- 費用 無料
- 持ち物 飲み物・タオル・運動しやすい服装・マスク
- 申し込み 電話にて受付中 ※4月より開催しております。



★ふなばしシルバーリハビリ体操教室★

- 日時 6月12日(月)・7月10日(月)8月14日(月)・
9月8日(金)・10月23日(月)・11月13日(月)
12月11日(月)・令和6年1月12日(金)
2月9日(金)・3月11日(月)
10時～11時

- 対象 原則65歳以上の市民の方
- 参加方法 申し込み不要 当日先着順(人数制限有)
動きやすい服装・運動靴を着用して下さい。
- 持ち物 飲み物・タオル(汗拭き用)



<問い合わせ> 船橋市健康部健康づくり課
電話 047-409-3817

講座の申し込みやお問い合わせは海神公民館まで
Tel: 047-420-1001
受付時間: 9時～17時