

健康寿命日本一を
目指しましょう!

ふなばしシルバーリハビリ体操教室 参加者募集

高齢になってもいきいきとした生活を続けるためには、健康寿命^{*}を延伸することが重要です。体操を通じて住民が相互に支えあって健康づくりと介護予防に取り組むことを目的に、二和地区社会福祉協議会とシルバーリハビリ体操指導士会（二和地区）が協同で体操教室を開催いたします。

二和地区にお住いのみなさま方が支えあうための事業に、ご参加をお待ちしています。 ^{*}健康寿命とは：健康上の問題で日常生活が制限されない期間をいいます。

開催日：原則として毎月第1・3金曜日 10:00～11:00（祝日はお休みです）

会 場：二和地区社協 分室『なごみ』 船橋市二和西5-13-29

持ち物：飲み物・タオル・靴下着用（運動しやすい服装でお越しください）

対象者：船橋市二和地区在住の65歳以上

参加費：無料



お問い合わせは 分室なごみ ☎047-448-0111 までお電話ください。

指 導：ふなばしシルバーリハビリ体操指導士会（二和地区）

*** 開催日程 ***

4月	4日 18日	5月	2日 16日	6月	6日 20日	7月	4日 18日
8月	1日 15日	9月	5日 19日	10月	3日 17日	11月	7日 21日
12月	5日 19日	2026年 1月	16日	2026年 2月	6日 20日	2026年 3月	6日