

**寄贈品のご協力
ありがとうございました！**

第22回前原地区福祉まつり
：10月26日(日)
：東部公民館

**地下駐車場にて
「バザー」を開催！**

**収益金[33,310円]は
地域の子ども食堂に寄付！**



令和8年の新春を迎えて、
ご挨拶を申し上げます。
今年の新年は天候に恵まれ
ご家族の皆様お揃いで素晴らしいお正月をお過ごしの事と
お慶び申し上げます。

旧年中は、前原地区社会福祉協議会にご支援・ご協力を賜りありがとうございました。

前原地区社協は、自治会・町会の会館を借用して、東部公民館まで遠方で参加が困難な皆様に向けて八ヶ所で「ミニティーサービス」を実施して、参加者の皆さんと一緒に楽しんで頂いています。

多くの皆さまのご支援により感謝申し上げます。

今後も地域福祉発展に向けて最善の対策や支援を進めてまいります。

多くの皆さまには、事前準備から活動もしていきます。

事業を支えるボランティアの皆さまには、事前準備から活動もしていきます。

前原地区社会福祉協議会

会長 加瀬 武正

提供にご理解を賜り、感謝申
し上げます。

新年を迎えて

生活支援コーディネーターコーナー

前原地区の皆さん、寒い日が続いているがどのように過ごされていますか。ついつい家の中でぬくぬくしていませんか。動物はその名の通り「動く生き物」で動き続けることで健康を保つ存在だそうです。私たち人間も動物です。

骨と筋肉は、「動かせば動かすほど強くなる」ものだそうです。

強くなるための簡単な運動を紹介します！(やりすぎ・無理は禁物)

- 椅子に座ったまま、両手を頭の上に伸ばして、背伸びをしますそしてゆっくり呼吸をしながら背中の筋肉を伸ばしましょう。
- 倒れないようにテーブルや椅子に手を添えて片足立ちを左右1分間ずつ3セット。下半身や体幹が鍛えられます。
- 天気の良い暖かい日はウォーキング。足の裏から伝わる軽い衝撃が骨の形成を促す効果があります。



*どれもご自身の体の状態と相談しながらやってみてください。

*誰かとおしゃべりするのも健康によいのではないかと、前原地区社協では「きらきらサロン」「神社カフェ」を開催しています。

東部公民館 毎月第1・3・5水曜日 AM11:00～PM2:00
御嶽神社 每月第2・4火曜日 AM10:00～AM12:00

参加費 100円 お茶とお菓子付き

皆さん、お茶を飲みながらのんびりとおしゃべりしています。
ぜひいらしてください。新しい知り合いもできます。

前原地区生活支援コーディネーター 白川 伸子



お知らせ

講演会「最後まで自分らしく生きるために」

～加齢に伴う病気や
認知症になつてもたいせつにいきる～

：2026年3月7日(土)
14:00～15:30
：東部公民館 4F 講堂

内容

：例えば、[もしもあなたの大切な人が病気になつたら]など、もしもの為の話し合い【もしバナゲーム】を体験し、将来に向けての準備/エンドオブライフ
定員：50名(先着順)
申し込み開始：2月15日より
申込先：前原地区包括支援センター 047-403-3201
：前原地区社会福祉協議会 047-471-8121

前原地区社会福祉協議会

船橋市前原西2-21-21
東部公民館2F

☎/FAX 047-471-8121

心も体も喜ぶ 健康体操教室

ゆるく 楽しく 歌とおしゃべり 笑いのある教室
体を動かして 新しい自分づくりをしませんか！

受講生募集！

【土曜日コース】 9:30～11:00 募集 40名

前 期		後 期	
4月	11日(土)・25日(土)	10月	23日(金)・31日(土)
5月	9日(土)・24日(日)	11月	14日(土)・28日(土)
6月	13日(土)・21日(日)	12月	12日(土)・26日(土)
7月	11日(土)・25日(土)	1月	9日(土)・23日(土)
8月	8日(土)・15日(土)	2月	13日(土)・21日(日)
9月	12日(土)・26日(土)	3月	13日(土)・27日(土)

【平日コース】 9:30～11:00 募集 40名

前 期		後 期	
4月	2日(木)・16日(木)	10月	1日(木)・15日(木)
5月	7日(木)・21日(木)	11月	1日(日)・19日(木)
6月	4日(木)・18日(木)	12月	3日(木)・17日(木)
7月	2日(木)・16日(木)	1月	7日(木)・21日(木)
8月	6日(木)・27日(木)	2月	5日(金)・19日(金)
9月	3日(木)・17日(木)	3月	4日(木)・18日(木)

講 師 中島 一郎氏(元国際武道大学体育学部・大学院教授)

中島 トモ子氏(スポーツプログラマー)

*前原地区社協で平成26年より体操教室の講師

参 加 費 :前期 3500円 :後期 3500円 :1年分 6500円

募集期間 2026年2月5日(木)～2月16日(月)

申込先 前原地区社会福祉協議会 047-471-8121

東部公民館 047-477-7171

*氏名 *住所 *連絡先 をお知らせ下さい

応募多数の場合抽選 抽選日 2月17日(火)

当選者にはハガキで連絡します！

男の料理塾

塾生募集！

参加費 各回 1000円

毎月 第2金曜日

*募集 20名(先着)

*募集開始 2/13

*対象 料理初心者

・4/10	・5/8	・6/12
・7/1	・8/1	・9/11
・10/9	・11/13	・12/11
・1/8	・2/12	・3/12

ミニディサービス



ボランティア募集しています！

きうきうサロン

東部公民館

第1・3・5の水曜日

御嶽神社

第2・4の火曜日

子育てサロン



たすけあいの会

「困ったときは

お互い様」の

気持ちで誰かの手助けを！



刺繡バージョンの
「はなちゃん」
かわいいですよ！
作仁井幸恵さん