

生活支援コーディネーター通信

ふなばしシルバーリハビリ体操のご紹介

船橋市健康づくり課では道具を使わず「いつでも どこでも 誰にでも」できる介護予防のための体操を行っており、豊富地区福祉協議会でも下記日程で開催しています。「歩く能力を高め・つまずかない・転ばない」、「腕の筋力強化」、「肩関節の周りを柔らかくする」ための運動や誤飲誤嚥予防のための「ぱたか（口腔）」体操も行います。

《開催場所》

北部公民館 月曜日

| | | | | | | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|
| 月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
| 日 | 18 | 15 | 13 | 17 | 14 | 19 | 16 | 14 | 18 | 15 | 15 |

小室公民館 月曜日（赤字は火曜日）

| | | | | | | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|
| 月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
| 日 | 12 | 1 | 6 | 17 | 7 | 6 | 2 | 7 | 4 | 1 | 1 |
| | 18 | 15 | 21 | 24 | 28 | 19 | 16 | 28 | 19 | 15 | 15 |

ご自身の健康増進のために奮ってご参加下さい

*体操を指導するボランティアも募集しています



北部公民館体操風景



小室公民館体操風景

生活支援 CO.相談風景



小室活動拠点きらら



豊富地区社会福祉協議会 小室活動拠点 きらら

- ☆カフェきらら:水曜日(10時~15時)
- ☆福祉相談:木曜日(10時~12時):
- ☆囲碁将棋:第2・4金曜日(10時~12時/13時~15時)
- ☆健康マージャン:第1・3・5金曜日(10時~12時/13時~16時)
(午前中は初心者教室のみとなります)



ぜひご利用ください。

豊富地区社会福祉協議会

○北部公民館内事務所(公民館休館日は閉所)

月曜日から金曜日:10:00~15:00

Tel・Fax:047-457-1552

○小室活動拠点 きらら(スキップマートとなり)

Tel・Fax:047-457-7718