

船橋地区通信 社会福祉協議会 R7年 2月

発行・問合先：社会福祉協議会 船橋地区事務局（船橋まちづくりセンター内）
TEL070-3946-9803 / FAX03-6733-797



子育てサロンへ参加しませんか！ (☒⊙ > ∪ < ⊙☒)

😊「あかちゃんカフェ」 ゆったり過ごせます！

第1木・3水10時～12時 @船橋地区会館

😊「親子パンダクラブ」

楽しく親子で体を動かしましょう

月3回金曜日10時～11時@千歳台地区会館



広い畳間で遊べるー



😊「TIKI TIKI」フラダンスとお遊び

毎週月曜15時～17時 @千歳ふれあいルーム



世田谷区社協キャラクター
ココロ



お祭りで披露、
晴れ舞台です



サロン等への問合せは
下記へ

社会福祉協議会
船橋地区事務局

TEL 070-3946-
9803

サロンに参加してフレイル対策と認知症予防を！

●「ちょっと痩せてきた」「疲れやすくなった」「歩くのが遅くなった」「外出がおっくうになった」といったことはありませんか？ もしかしたら、「フレイル(虚弱な)」と呼ばれる介護になる一歩手前の状態かもしれません。●フレイルが進行していくと、日常生活に支障をきたし、外出しづらくなって閉じこもりや孤立に陥りやすくなります。

➡フレイル対策の3つの柱は、身体活動、栄養、社会参加。認知症予防においても重要です。

➡サロンに参加すると、会場へ行く(これだけで適度な運動)、交流し楽しみが生まれる、仲間ができる等、様々な効果が期待できます。フレイル対策と認知症予防にぜひサロンへ参加しませんか！