

船橋地区通信

社会福祉協議会

R7年 6月

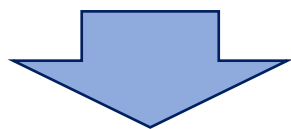
発行・問合先：社会福祉協議会 船橋地区事務局（船橋まちづくりセンター内）

TEL070-3946-9803 / FAX03-6733-7973



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。



世田谷区社協キャラクター
ココロン

★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！ 見学もできます。

ふなばし体操サークル

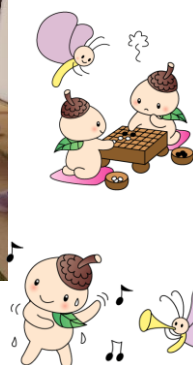


永楽会



千歳ひまわりの会

ふなばし体操の会



★健康維持や仲間づくりのため、地区の活動団体（サロン等）に参加しませんか。中ページで紹介しています。

★問合せ：砧地域社協事務所
船橋地区事務局 携帯/070-3946-9803
FAX/03-6733-7973