

船橋地区通信

社会福祉協議会
R8年 2月

発行・問合先：社会福祉協議会 船橋地区事務局（船橋4-3-2 船橋まちづくりセンター内）
TEL070-3946-9803 / FAX03-6733-7973



「千歳ふれあいルーム」のサロンへ来てみませんか！

（千歳台6-16-11、千歳保育園となり）

☺「千歳ひまわりの会」

体操・ダンス・おしゃべり

第2・4木曜13時30分～16時



☺「銀杏会」

ボッチャ・輪投げ・軽体操など

月4回火曜13時～17時



☺「ローズの会」

おしゃべり・フォークダンスなど

毎週金曜10時～12時



☺「かたつむり」

料理とおしゃべり・太極拳

第2・4・5木曜9時～12時



☺「レイモミの会」

フラダンス・おしゃべり

第1・3木曜10時～12時



世田谷区社協キャラクター
ココロン

サロン等への問合せは
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步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、外出しづらくなったり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！