

講演

なるな寝たきり、 作るな寝たきり ～シルリハ体操で フレイル予防～



<講師> おおた ひとし
大田 仁史 医師

- ・ NPO法人
日本健康加齢推進機構理事長
- ・ シルバーリハビリ体操考案者

開催日

令和7年

2月1日(土)

13:00～14:45

船橋市民文化ホール

要約筆記・手話通訳あり

おかげさまで、ふなばし
シルバーリハビリ体操は、
10周年を迎えます
当日は、体操の体験も
あります！

講演前
にお立ち寄り
ください

11:30～12:30

企業のブース出展があります！

- バランス栄養食を
試飲してみよう
- 立ち上がってみよう
足腰の筋力チェック
- 塩分量チェック
毎日の塩の摂りすぎ
おどろくかも!?
- はじめてのあなたに
シルリハの介護予防
効果を知ろう
- 採血不要で
ベジチェック



ふなばし健やか
プラン21
マスコット
キャラクター
「すこちゃん」

<協力企業> (五十音順)

- ・ 大塚製薬株式会社
- ・ 日本ベーリンガーインゲルハイム株式会社
- ・ 明治安田生命保険相互会社

日時	・ 令和7年2月1日（土） 13:00～14:45（ブースは11:30～）
対象	・ 船橋市内在住、在勤者の方
参加	・ 当日自由参加（無料・予約不要）
会場	・ 船橋市民文化ホール（本町2-2-5）

【当日の流れ（予定）】

- 11:30 開場（12:30終了）
- 12:45 開会
- 13:00 第一部「講演」
～ 休憩 ～
- 14:15 第二部「シルリハ体験」
- 14:45 閉会

出展ブースの詳細			
<p>『5大栄養素をバランスよく手軽に補給！』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ バランス栄養食の試飲、商品紹介 <p>➢ 大塚製薬株式会社</p>	<p>『腎臓・心臓・肺をもっと知り、健康寿命を延ばそう』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 知ってそなえる生活習慣病の予防 ・ 減塩レシピの紹介 <p>➢ 日本ベーリンガーインゲルハイム株式会社</p>	<p>『足腰の筋力、野菜摂取量をチェックしませんか？』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 立ち上がり動作で足腰筋力チェック ・ 採血不要！機械で野菜摂取量かんたん測定 <p>➢ 明治安田生命保険相互会社</p>	<p>『いつでもどこでもどなたでも』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 知らないと損！シルリハの教室に通っている人は、こんなに違う!? ・ 実施会場の紹介 <p>➢ ふなばしシルバーリハビリ体操指導士会 ➢ 健康づくり課</p>

※急遽、出展内容が変更になる場合がございます。

<会場図>



<ホール内の飲食について>

- ・ 客席は、飲食禁止です。
- ロビーの専用スペースをご利用ください。

<要約筆記・手話通訳をご希望の方>

- ・ 席をご案内いたしますので、会場にいるスタッフにお声かけください。

<駐車場について>

- ・ 市民文化ホールには、駐車場はございませんので、公共交通機関をご利用ください。

共催

船橋市／ふなばしシルバーリハビリ体操指導士会

【お問い合わせ先】

船橋市 健康づくり課 介護予防推進係
 TEL：047-409-3817 FAX：047-409-2934
 Eメール：shiruriha@city.funabashi.lg.jp