

船穂地域包括支援センター 通信



ふれあい 第43号



**暖かい季節になりました！
外に出て体を動かしましょう！**

印西市の公園には健康遊具があります。
散歩ついでに、利用してみませんか？



草深公園 ウェストツイスター



西の原公園 ツイストボード



東の原公園 背伸ばしベンチ

高齢者にとって適切な運動は健康を維持し、生活の質を向上させるために非常に重要です。
日常生活に運動を取り入れて健康的なライフスタイルを心がけましょう。



東の原公園 ツイストサークル



東の原公園 前屈測定

※体調や体力に合わせて正しく使用し、誤った使い方は避けてください。体調不良時や異変を感じた場合はすぐに中止してください。

心配ごとや困りごとは地域包括支援センターにお気軽にご相談下さい。

印西市船穂地域包括支援センター

★住所：印西市草深924（そうふけふれあいの里1F）

電話：0476-29-4001 FAX：0476-29-4002

メールアドレス：funaho-makinohara@iaa.itkeeper.ne.jp



3代目生活支援コーディネーター、竹中がいく!

印西歩き隊!



毎週、頑張ってますよ~



ふれあいカフェ 開催します!



6月から毎月第3木曜日に
ふれあいサロンを開催します。
場所は、リニューアルした
そうふけふれあいの里です。
1Fラウンジでお待ちしています。

活動報告

- 1月30日 戸神ホームズで認知症サポーター養成講座を行いました!
- 2月14日 ふれあい文化館でオレンジカフェ開催しました!
(ボランティアさん、募集しているのでよろしくお願いします)
- 3月7日 武西お茶の間カフェ、開催しました!
(お茶の間カフェ、開催地募集してます)
- 3月11日 男性介護教室は調理実習を行いました!

これからの行事予定

「オレンジカフェ」

- ・4月24日(金) 10:00~13:00 (そうふけふれあいの里)
- ・5月30日(土) 13:30~15:30 (ふれあい文化館教養娯楽室)

「認知症サポーター養成講座」

- ・6月13日(土) 13:30~15:00 (ふれあい文化館視聴覚室)

「男性介護教室」 7月頃開催予定



(2026.4月発行)

〔ご要望があれば、出前講座や認知症サポーター養成講座、出張カフェ等を開催します。お気軽にご相談ください。〕

※ 事前申し込みをお願いします。ボランティアさんも絶賛募集中です。

連絡先: 船橋地域包括支援センター TEL29-4001