

風早北部地域で！
みつける！つながる！ひろがる！

身近な福祉の相談窓口
ちいき♡いきいきセンター ミニコミ誌

ちいき

No.3

編集・発行

柏市社会福祉協議会
風早北部ちいき♡いきいきセンター
月・水・金 10:00～16:00
〒277-0922 柏市大島田48番地1
沼南庁舎1階7番窓口
TEL 04-7197-4108
FAX 04-7197-4109

発行：2025年10月20日



一歩外に出て

心も体も健やかに！



どなたでも自由に参加できる

♪ **地域のラジオ体操**

をご紹介

いずれも**参加費無料**
申し込み無しで参加できます！

大井エリカ公園

(大井934-2)

毎日 7:30～7:50
土日祝日も実施（年始は休み）

[ラジオ体操第1・2]



👍 一緒に身体を動かしましょう。
お近くの方はどうぞご参加ください。

大津ヶ丘中央公園

(大津ヶ丘2-1)

毎日 6:30～6:40
土日祝日も実施

[ラジオ体操第1・2]



※6:40頃～
太極拳も有志で
行っています。

👍 ご参加お待ち
しています。

大津ヶ丘殿山公園

(大津ヶ丘1-9)

毎週水曜日 9:30～9:50
祝日も実施（8月と年末年始休み）

[ラジオ体操第1・2]



※9:40頃～
「息き息き長寿
体操」も行っ
ています。

👍 どなたでも
お越し下さい。



フレイル（加齢による虚弱状態）を予防するには、
①身体活動 ②社会参加 ③栄養 が大切だと言われています。

