

# ～身近な公園で健康づくり！～

船橋市地域保健課 健康増進係HPより抜粋 地域保健課 409-3274

## ＜カレンダー掲載の体操＞

### ＜船橋大神宮＞

協力団体	船橋市スポーツと健康を推進する会 NPO法人日本3Q体操協会
所在地	船橋市宮本5丁目2 (土俵下集合)
内容	ストレッチ・3Q体操・ラジオ体操・ みんなの体操
日時	第1・第3土曜日 9:00～ 1月は第2・第4土曜日 9:00～
PR	大神宮では緑の木々に囲まれ 自然の空気を感じ 清んだ空気を吸いながら ラジオ体操を実施しています。 とても、気持ちの良いものです。

### ＜天沼弁天池公園＞

協力団体	フィットネスクラブ ティップネス船橋
所在地	船橋市本町7丁目16
内容	各種エクササイズ
日時	毎週木曜日 8:15～ ※①木曜日が祝日の場合、②木曜日が 5週ある月の第5木曜日、③1月2日、④ 8月は休み
PR	『地域のイキイキをひらく。健康応 援宣言。』 暮らす人・働く人の健康づくりのお 役に立てるように取り組んでまいり ます。 フィットネスの入り口をひろげ、す べての人に健やかに暮らすきかけ を届けていきます。

## ＜毎日開催の体操＞

### ＜船橋港親水公園＞

協力団体	Smile2784笑いヨガ
所在地	船橋市浜町2丁目1番付近
内容	笑いヨガ
日時	毎日 6:40～
PR	「笑って笑顔で健康づくり」をモットーに 取り組んでいます。 お近くにお住いの方、興味のある方はご 参加ください。

### ＜海神5丁目トリトン公園＞

協力団体	トリトン健康会
所在地	船橋市海神5丁目6
内容	ラジオ体操
日時	毎日 6:30～
PR	毎日実施する事により地域の方々との 融和の活性化にも寄与しており、今まで 全く挨拶していなかった方々にも挨拶す るようになりました。

### ＜東船橋第1号公園＞

協力団体	東船橋ガーデニアクラブ ラジオ体操部
所在地	船橋市東船橋3丁目44
内容	ラジオ体操等
日時	日曜日以外の毎日 4月～10月 6:30～ 11月～3月 8:40～ ※12月30日～1月3日は休み
PR	ラジオ体操第一、第二、脳トレーニング、 目のトレーニング、踵落とし、大声笑い、 太極拳、片足立ち 4月1日～10月31日:AM6時30分～ 11月1日～3月31日:AM8時40分～

このほかに自主的にラジオ体操などを行っているところがあったり、各地区の社会福祉協議会では、地域のサロンがあったりします。通いの場を探している方は、各地区の生活支援コーディネーターにお問い合わせください。

### 各地区社会福祉協議会

	場所	電話
宮本	宮本公民館	421-1018
宮本分室	宮本2-1-4スカイビル201	409-7011
湊町	南老人福祉センター	433-9150
本町	中央公民館	434-6556
海神	海神公民館	437-2207

※ 掲載時点の情報です。開催についてなどは、各部署にお問い合わせください。

# 南部地域通いの場



## 外に出て健康づくりを楽しみましょう

### 公民館

「広報ふなばし」に公民館で開催される講演会や講座などが掲載されています。サークル活動、年間プログラムの「寿大学」、その他に介護予防講座・認知症予防教室など開催しています。

	場所	電話	図書室
中央公民館	市民文化ホール隣	434-5551	なし
浜町公民館	浜町商店街近く	434-1405	あり
宮本公民館	船橋大神宮坂上	424-9840	あり※
海神公民館	京成電鉄海神駅近く	420-1001	あり

※図書館とオンラインで結ばれていませんので、図書館の本の貸出と返却はできません。

### 南老人福祉センター

利用年齢 60歳以上/利用証を発行/他の福祉センターでも利用可

高齢者が健康で明るく生きがいのある日常生活が送れるよう、各種相談に応ずるとともに健康の増進、教養の向上およびレクリエーション等に利用できる施設です。館内には、浴室・機能回復訓練室・図書室・大広間でのカラオケが利用できます。1日楽しく過ごせる場所になっています。

場所	電話	開館時間
湊町小学校近く	495-8011	9:30～16:00








### ＜カレンダー掲載の体操＞

	曜日	時間	備考
健康気功体操	毎週 火	10:30～11:30	当日受付 先着順
健康体操	毎週 火・木	13:30～14:30	
かんたんエクササイズ	第2 水	10:30～11:30	

# 自分の予定と照らし合わせてみよう

令和6年8月現在の情報

金額の記載がないものは無料です。掲載しているものは、どこの地区からでも参加できます。

		月	火	水	木	金	土	日
第1週	午前		健康気功体操※1		・エクササイズ ・シルリハ体操:インマヌエル教会		ストレッチ 3Q体操 ラジオ体操※2	オレンジ カフェこのえ
	午後		健康体操※1		健康体操	ケアカフェ カネマタ		
第2週	午前	シルリハ体操:海神	健康気功体操	若松中央広場	エクササイズ※2		駿河台1丁目公園	
	午後		健康体操	・げんき体操 ・かんたんエクササイズ※1	・宮本小学校 ・宮本台公園			
第3週	午前		健康気功体操		・エクササイズ ・リハビリサロンふなばし		ストレッチ 3Q体操 ラジオ体操	
	午後		健康体操	ロビーコンサート	健康体操	ちょっとよりみちライブ		
第4週	午前		・シルリハ体操:宮本 ・健康気功体操	若松中央広場	エクササイズ		駿河台1丁目公園	
	午後		健康体操		健康体操			

※1は表紙に掲載しています ※2は裏表紙に掲載しています

## オレンジカフェ

地域包括ケア推進課 436-2558

オレンジカフェとは、認知症になってもできる限り住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、認知症の人やその家族、地域住民、専門職などの誰もが気軽に集い、交流することができる場で、市内各地で自主的に開催されています。

(オレンジカフェ開催一覧表より 一部抜粋)

運営団体名	カネマタ薬局 船橋北口店	連絡先	047-422-8585
カフェの名称	ケアカフェ カネマタ	開設	平成31年1月
場所	本町6-1-7	駐車場	無(近隣駐車場の割引あり)
活動日	毎月第1金曜日 14:00~15:30	事前予約	無 席数:5席
【PR】 みなさんが感じている健康のこと、病気のこと、何でもお気軽にご相談ください。お菓子を食べながら、いろいろお話を聞かせてください。処方せんでのお薬受け取りの待ち時間にご利用することもできます。血管年齢測定、ストレスチェックも簡単に測定できます！地域の専門スタッフもおりますので、生活に関する身の回りの相談も可能です。まずは一度、足を運んでみてくださいね。			
【参加費】 無料			



運営団体名	株式会社 木の恵	連絡先	047-407-3339
カフェの名称	オレンジカフェ このえ	開設	令和5年8月
場所	宮本6-25-6 (デイサービス森のめぐみ大神宮店)	駐車場	小型ロータイプ2台
活動日	毎月第1日曜日 9:30~12:00	事前予約	無 席数:10席
【PR】 民家型デイサービスの休業日を利用して、地域の方が安心して気軽に集える場を目指し、令和5年8月にオープンしました。おしゃべり、相談大歓迎です。お気軽にお立ち寄りください。			
【参加費】 無料			



## ロビーコンサート/ちょっとよりみちライブ

	曜日	開始時間	場所
ロビーコンサート (8月非開催)	第3 水	12:20	市役所ロビー 教育委員会文化課 436-2894
ちょっとよりみちライブ (250席)	第3 木	18:30	きららホール 市民文化創造館(きららホール) 423-7261
※開催しない月もあります			

## ガーデンボランティア

<活動内容> 花壇の花植え 管理作業

<服装> 作業できる服装(手袋・帽子など)



船橋港親水公園 ハーブガーデン 043-306-7810

場所	曜日	時間
船橋港親水公園 (園内中央付近)	第1・3 木	9:30~15:00
	第3 木は、	ハーブ講師参加

## シルバーリハビリ体操/その他体操

<持ち物> 飲み物 タオル 動きやすい服装・運動靴

※シルバーリハビリ体操では、開催週が原則とは異なる月があります

シルリハ体操については健康づくり課 409-3817

その他については各公民館

	場所	曜日	開始時間	備考
シルリハ体操	海神公民館	第2 月	10:00	・原則65歳以上の船橋市民の方 ・受付開始開始時間の20分前 ・実施時間1時間程度
	浜町公民館	第2 木	13:00	
	中央公民館	第3 水	13:00	
	宮本公民館	第4 火	10:00	
	インマヌエル教会	第1 木	10:30	
その他	げんき体操	第2 水	10:00	宮本・本町包括開催/宮本公民館
	リハビリサロンふなばし	第3 木	10:00	年会費500円/中央公民館

## 移動図書館 まつかぜ号/図書館・図書室

<移動図書館まつかぜ号> 船橋市東図書館 463-3611

場所	曜日	時間
若松中央広場	第2・4 水	10:00~11:00
宮本小学校	第2・4 木	10:00~10:30
宮本台公園	第2・4 木	10:40~11:10
駿河台1丁目公園	第2・4 土	10:00~11:00

※まつかぜ号・図書館・図書室共に1人10点まで借りられます

図書館・図書室	電話	開館時間
中央図書館(月~金)	460-1311	9:30~20:00
中央図書館(土日祝)		9:30~17:00
海神公民館 図書室	437-2203	9:30~17:00
浜町公民館 図書室	434-5235	9:30~17:00