

～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

いずれの会場も

○当日自由参加、無料 ○雨天、悪天候時、会場の状態が悪い時は中止 ○動きやすい服装、運動靴を着用してください ○飲み物は各自ご用意いただき、体調に気を付けてご参加ください

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～
P R	「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～ ※12月30日～1月3日は休み
P R	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・脳トレ・筋トレ等
日 時	日曜日以外の毎日 4月～10月 6:30～ 11月～3月 8:40～ ※12月28日～1月3日は休み
P R	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もあります

※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。

カレンダー掲載の体操

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、③8月は休み
P R	『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っかけ を届けていきます。

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3・第5土曜日 9:00～
P R	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。

本町4丁目広場公園

協力団体	ヨガサークル satsanga
所在地	船橋市本町4丁目
内 容	ヨガプログラム
日 時	毎週日曜日 8:00～ ※①日曜日が5週ある月の第5日曜日、 ②8月16日、③1月3日は休み
P R	「ヨガって何だろう?」 「ヨガって難しいの?」 そんな疑問をお持ちの方も、興味のある 初めての方も気軽にご参加いただけま す。 楽しい時間を過ごしながら、心と体を心 地よくリフレッシュしていきましょう。 見学だけでも大丈夫ですよ～。

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。

※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。
(中央公民館は工事により休館中のため、仮事務所のご案内となります)

	電話	図書室
中央公民館 仮事務所	434-5551 場所：船橋商工会議所会館2F	なし
浜町公民館	434-1405	あり
宮本公民館	424-9840	あり※
海神公民館	420-1001	あり

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、各種相談に応じ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
南老人福祉センター	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	

各地区社会福祉協議会

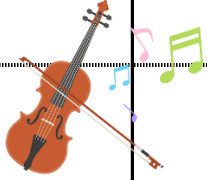
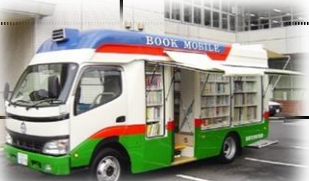
各地区の社会福祉協議会では、地域のサロンがあったりします。通いの場を探している方は、各地区の生活支援コーディネーターにお問い合わせください。

	場所	電話
宮本	宮本公民館敷地内	421-1018
宮本分室	東船橋3-33-3 ストーンフィールドビル302B	409-7011
湊町	南老人福祉センター内	433-9150
本町	船橋商工会議所会館2F	434-6556
海神	海神公民館内	437-2207

自分の予定と照らし合わせてみよう

令和8年4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	シルリハ体操; 勤労市民センター 第一音楽室	・天沼弁天池公園※2 ・シルリハ体操; インマヌエル教会		船橋大神宮※2	本町4丁目広場 公園※2 オレンジカフェこのえ
	午後		健康体操※1		健康体操※1	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※1	若松中央広場 ・げんき体操 ・かんたんエク ササイズ※1	天沼弁天池公園※2 宮本小学校 宮本台公園		駿河台1丁目公園	本町4丁目広場 公園※2
	午後		健康体操※1		健康体操※1	シルリハ体操; 浜町		
第3週	午前	シルリハ体操;宮本	健康気功体操※1	シルリハ体操; きららホール	天沼弁天池公園※2		船橋大神宮※2	本町4丁目広場 公園※2
	午後		健康体操※1	ロビーコンサート	健康体操※1 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※1	若松中央広場	天沼弁天池公園※2 宮本小学校 宮本台公園		駿河台1丁目公園	本町4丁目広場 公園※2
	午後		健康体操※1		健康体操※1			

※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

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
げんき体操については主催宮本・本町地域包括 401-0341

	場所	曜日	開始時間	備考
シルリハ体操	中央公民館 代替会場 きららホール	第3 水	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 ・各会場定員あり
	海神公民館	第2 月	10:00	
	浜町公民館	第2 金	13:00	
	宮本公民館	第3月・4火	10:00	
	勤労市民センター 第一音楽室	第1 水	10:30	
	インマヌエル教会	第1 木	10:30	
	げんき体操/宮本公民館	第2 水	10:00	宮本・本町地域包括主催

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

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 14:00～15:00	事前予約	無 席数:5席
【PR】 予約不要・参加費無料で処方箋の待ち時間やお散歩ついでにその場でご参加いただけます。お菓子を楽しみながら健康や病気の悩み、介護、認知症の不安など専門スタッフに相談してみませんか。 血管年齢測定やストレスチェックも実施中。 お薬がない方でも大歓迎なのでまずは一度、お気軽にお立ち寄り下さい。			
【参加費】 無料 8月と2月はお休み			



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 (5月は第2日曜日)	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年よりオープンしました。 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 (9月以降日程未定)	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		