

みんなで一緒に 身近な公園で健康づくり！

市では身近な公園で手軽に運動習慣が身につけられるよう、
「公園を活用した健康づくり事業」を行っています。
あなたもお近くの会場で参加してみませんか？



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、体調に気をつけてご参加ください



実施会場一覧（令和7年12月1日現在）

	会 場	内 容	日 時
北部	1 小室公園	ラジオ体操	毎日 6:30～ ※1月1日～3日は休み
	2 大穴第2号公園	練功・太極拳	火曜日以外の毎日 4・11月 7:30～ 5～10月 7:00～ ※12～3月は休み
	3 大穴新谷津公園	練功・太極拳	12～3月 火・木曜日以外の毎日 7:30～ ※4～11月は休み ※12月28日～1月3日は休み
	4 二和西公園	ラジオ体操	毎日 6:30～
	5 坪井近隣公園	3Q体操・ラジオ体操	毎月第2・4土曜日 9:00～
	6 三咲公園	練功・太極拳	毎日 7:00～ ※12月31日～1月3日は休み ※冬期気温零下の日は休み（当日朝6:00時点）
	7 坪井西公園	ラジオ体操	3～12月 平日 6:30～ 1・2月 平日 7:00～ ※8月14日～16日、12月25日～1月9日は休み
	8 咲が丘緑地公園	ラジオ体操	毎日 6:30～ ※1月1日～3日は休み
	9 二重川みんなの公園	みんなの体操・練功	毎週火・金曜日 8:45～ ※祝日および小・中学校が休みの時は休み（春・夏・冬休み）
東部	10 薩円台公園	ストレッチ・3Q体操	毎月第1・3土曜日 9:00～ ※1月は第2・3土曜日 9:00～
	11 田喜野井南公園	気功・太極拳・ストレッチ	毎週月曜日（祝日の場合は翌火曜日）9:00～ ※小・中学校が休みの時は休み（夏・冬休み）
	12 駿河台交差点花広場	ラジオ体操・ストレッチ	毎日 6:30～ ※12月28日～1月7日は休み
	13 前原東公園	ラジオ体操・ストレッチ	毎日 6:30～
	14 飯山満町西公園	ラジオ体操	毎日 6:30～
	15 飯山満公園	ラジオ体操	3～11月 平日 6:30～、12～2月 平日 7:00～ ※8月9日～17日、12月27日～1月4日は休み
	16 三山台住宅北子供の公園	ラジオ体操・みんなの体操	毎週日曜日 4～10月 6:30～ 11～3月 7:30～ ※12月28日と1月4日は休み
	17 習志野台8丁目公園	ストレッチ・3Q体操・ウォーキング	毎月第2・4土曜日 9:00～ ※祝日は休み
	18 三山陽栄広場	ラジオ体操・みんなの体操・太極拳	日曜日以外の毎日 8:30～ラジオ体操・みんなの体操 毎月第1・3金曜日 8:50～太極拳 ※8月、1月1日～3日は休み
	19 藤崎台公園	ラジオ体操	毎週土・日曜日 8:00～ ※12月28日～1月3日は休み

東部	20	西習志野第3号公園	ストレッチ・3Q体操	毎週水曜日 9:30~ ※祝日、7・8月、12月24日・31日、1月7日・14日は休み
	21	北習志野近隣公園	ラジオ体操・3Q体操	毎月第1・3木曜日 11:00~ ※1月は第2・3木曜日 11:00~ ※8月は休み
	22	三山公園	ラジオ体操・モルック	毎日 6:30~ ラジオ体操 毎週金曜日 10:00~ モルック
	23	海松台公園	ストレッチ・練功	10~6月 毎週月・木曜日 10:00~、 7~9月 毎週月・木曜日 8:30~ ※毎月最終木曜日休み、真夏・真冬の実施は気温により休み
	24	学園台中央公園	太極拳	平日 8:30~
	25	三山2丁目公園	ラジオ体操・モルック	毎週水曜日 9:30~
中部	26	御滝公園	ラジオ体操	毎日 6:30~ ※12月31日~1月3日は休み
	27	新高根5丁目公園	ストレッチ・3Q体操・ラジオ体操	毎月第2・4土曜日 9:00~
	28	芝山南公園	ラジオ体操・練功・太極拳	毎日 6:30~ ※12月29日~1月3日は休み
	29	長津川親水公園	ストレッチ・3Q体操・ラジオ体操・みんなの体操	毎月第1・3日曜日 9:00~ ※1月は第2・4日曜日 9:00~
	30	緑台中央公園	ラジオ体操	毎日 6:30~ ※12月31日~1月3日は休み
	31	金杉台公園	ラジオ体操	毎日 6:30~ ※12月31日~1月3日は休み
	32	夏見台中央公園	ストレッチ・ラジオ体操・みんなの体操等	毎月第1・3水曜日 9:00~
	33	西高根公園	3Q体操・ラジオ体操・気功体操・太極拳	毎月第1・3土曜日 9:00~ ※1月は第3・5土曜日 9:00~ ※8月は休み
	34	芝山団地第一集会所横広場	ラジオ体操	毎日 9:00~ ※12月30日~1月3日は休み
西部	35	古作町南公園	ラジオ体操・ストレッチ・太極拳	毎週木・土曜日 9:00~
	36	小栗原北公園	ストレッチ・ラジオ体操	平日 8:10~ ※祝日は休み
	37	二子町公園	みんなの体操・ラジオ体操	毎月第2・4日曜日 8:30~
	38	本中山公園	ストレッチ・ラジオ体操	毎月第1・3月曜日 9:30~
	39	本郷公園	散歩・ラジオ体操	毎日 6:00~7:15
	40	行田公園	みんなの体操・ラジオ体操・ストレッチ・ジョギングまたはウォーキング	毎月第2・3日曜日、第4土曜日 8:00~
南部	41	東船橋第1号公園	ラジオ体操等	日曜日以外の毎日 4~10月 6:30~、11~3月 8:40~ ※12月28日~1月3日は休み
	42	船橋大神宮	3Q体操・ラジオ体操・みんなの体操・ストレッチ	毎月第1・3土曜日 9:00~ ※1月は第2・4土曜日 9:00~
	43	船橋港親水公園	笑いヨガ	毎日 6:40~
	44	海神5丁目トリトン公園	ラジオ体操	毎日 6:30~ ※12月30日~1月3日は休み
	45	天沼弁天池公園	各種エクササイズ	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

1人ではなかなか運動を続けられないけど、みんなで一緒になら続けられるよ！

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



▲こちらを読み取っていただくと、船橋市ホームページ『公園を活用した健康づくり事業』のページが表示されます。

《問い合わせ》 船橋市 地域保健課 公園を活用した健康づくり事業担当

☎ 047-409-3274 (平日9時~17時)