ふなばし健康ポイント
対象プログラム一覧
（7～9月分）

【参加者の皆様へ】
本チラシ掲載事業は、変更または中止になる場合があります。
ご参加の前に各事業のホームページや問い合わせ先にて最新の状況を必ずご確認ください。

●ふなばし健康ポイントとは？

ふなばし健康ポイントは、運動を習慣づけるきっかけとなるよう健康づくりを応援する事業であり、健康に関する行動（ウォーキングや体操教室等の参加）によりポイントが獲得でき、貯まったポイントに応じて、素敵な景品の抽選に参加することができます。

●対象プログラムポイント獲得方法

対象プログラム一覧に掲載されているプログラムに参加すると、すこちゃん手帳にスタンプを押してもらえます。すこちゃん手帳は、各公民館・保健センター・地域包括支援センター等で配布しています。

●対象プログラムは、広報ふなばしでも
健 マークをつけてお知らせしています。

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」

【お問合せ】

・各プログラムの内容、開催状況等に関するお問い合わせ：　各プログラムの「問い合わせ先」へ
・その他、健康ポイント事業に関するお問合せ　：　船橋市地域保健課　電話 047-409-3274

ふなばし健康ポイント参加者の皆様へ

「健やかプラン21(第2次)」は「誰もが健やかに、自分らしく、生きがいをもって生活できるまち」を目指す船橋市の健康増進計画です。ふなばし健康ポイントの対象プログラムに記載されている「カテゴリー」は、健やかプラン21(第2次)後期分野別計画の目標に合わせて近い内容を示しています。対象プログラムにご参加の際は、皆様の健康状態に合わせ、ぜひ参考にして頂ければ幸いです。これからも健康ポイントを活用し楽しく健康づくりを継続してください。

カテゴリー		対象プログラムの主な内容
1	健康全般・病気	様々な病気の発症予防や・重症化予防、健康を支える基盤(環境づくり)に関して正しい知識を得るための講座等です。
2	こころの健康	こころの健康に役立つ講座や、いつまでも心ゆたかに、いきいきと元気に過ごすことができるためのストレス解消(リラクゼーション)につながる講座等です。
3	栄養・食生活	食生活の見直しや改善に役立つ、または、船橋産の新鮮な食材に触れる機会(地産地消)等“食育”に関する講座等です。
4	運動・介護予防	それぞれの体力や年齢、目的に応じて楽しみながら身体を動かすことのできる、または、そのような要素が含まれる講座等です。
5	歯・口腔	歯・口腔の健康に関して正しい知識を得るための講座等です。

ふなばし健康ポイント対象プログラム一覧＜1回20P＞（7～9月分）

※こちらの掲載内容（実施日時、広報掲載号等）は状況により変わる場合があります。

事業No	事業名	実施日時等	実施場所	事業概要	対象者・対象年齢	カテゴリー	申込について				問い合わせについて	
							事前申込	申込開始日	広報掲載号	先着・抽選等	問い合わせ	電話番号
1	ふなばしシルバーリハビリ体操（市主催）	不定期	25公民館、三山市民センター、セントラルスポーツクラブ津田沼（東部公民館代替会場）	市民同士の支え合いによる健康づくり、介護予防、生活の質の維持向上を目指した体操	原則65歳以上の市民	運動・介護予防	無	―	前月1日号	―	健康づくり課	409-3817
2	ふなばしシルバーリハビリ体操（指導士主催）	開催地による		市民同士の支え合いによる健康づくり、介護予防、生活の質の維持向上を目指した体操	原則65歳以上の市民	運動・介護予防	開催地による	―	―	―	健康づくり課	409-3817
3	ふなばしシルバーリハビリ体操（市主催）	随時	船橋市広報課YouTubeチャンネル	市民同士の支え合いによる健康づくり、介護予防、生活の質の維持向上を目指した体操のオンライン配信	原則65歳以上の市民	運動・介護予防	無	―	―	―	健康づくり課	409-3817
4	一般介護予防事業	開催地による		短期間で集中して取り組む教室で 日常生活を健康に過ごすために必要な運動等を行います。	65歳以上の市民	運動・介護予防	有	教室開始前月の15日	教室開始前月の15日	抽選	健康づくり課	409-3817
5	運動習慣づくり教室（4回コース制）	7月2日,9日,23日,30日 （すべて火） 10:00-11:30	中央保健センター	健康の維持・増進、運動習慣のきっかけづくりとして、どなたでも一人でできる簡単な運動の実技	身体上運動するのに支障のない市内在住・在勤の20歳以上の方	運動・介護予防	有	6月3日	6月1日	先着	中央保健センター	423-2111
6	身体をほぐそうリラックス体操（2回コース制）	7月12日,19日 （すべて金） 13:30-15:00	西部保健センター	タオルなどを用いた運動の実技	身体上運動するのに支障のない市内在住・在勤の20歳以上の方	運動・介護予防	有	6月3日	6月1日	先着	西部保健センター	047-302-2626
7	ロコモを防ごうかんたん筋力アップ（2回コース制）	7月17日,24日 （すべて水） 10:00-11:30	東部保健センター	ロコモティブシンドローム予防のためのストレッチや筋トレ	身体上運動するのに支障のない市内在住・在勤の20歳以上の方	運動・介護予防	有	6月3日	6月1日	先着	東部保健センター	466-1383
8	糖尿病教室 ～食事と運動のコツ～	7月11日（木）、19日（金）、26日（金） 13:30～15:30	東部保健センター	1回目 ▽医師・歯科衛生士講話 2回目 ▽栄養士講話・試食 3回目 ▽健康運動指導士講話・実技	市内在住・在勤の20歳以上の方且つ、糖尿病治療中の方、血糖値が高めの方、及びその家族	健康全般・病気	有	6月3日	6月1日	先着	東部保健センター	466-1383
9	運動習慣づくり教室（4回コース制）	8月16日,23日,30日,9月6日 （すべて金） 13:30-15:00	東部保健センター	健康の維持・増進、運動習慣のきっかけづくりとして、どなたでも一人でできる簡単な運動の実技	身体上運動するのに支障のない市内在住・在勤の20歳以上の方	運動・介護予防	有	7月1日	7月1日	先着	東部保健センター	466-1383
10	身体をほぐそうリラックス体操（2回コース制）	8月2日,9日 （すべて金） 10:00-11:30	中央保健センター	タオルなどを用いた運動の実技	身体上運動するのに支障のない市内在住・在勤の20～64歳の方	運動・介護予防	有	7月1日	7月1日	先着	中央保健センター	423-2111

11	ロコモを防ごうかんたん筋力アップ(2回コース制)	8月21日,28日 (すべて水) 10:00-11:30	北部保健センター	ロコモティブシンドローム予防のためのストレッチや筋トレ	身体上運動するのに支障のない市内在住・在勤の20歳以上の方	運動・介護予防	有	7月1日	7月1日	先着	北部保健センター	449-7600
12	運動習慣づくり教室(4回コース制)	9月3日,10日,17日,24日(すべて火) 10:00-11:30	西部保健センター	健康の維持・増進、運動習慣のきっかけづくりとして、どなたでも一人でできる簡単な運動の実技	身体上運動するのに支障のない市内在住・在勤の20歳以上の方	運動・介護予防	有	8月1日	8月1日	先着	西部保健センター	047-302-2626
13	身体をほぐそうリラックス体操(2回コース制)	9月18日,25日 (すべて水) 10:00-11:30	東部保健センター	タオルなどを用いた運動の実技	身体上運動するのに支障のない市内在住・在勤の20～64歳の方	運動・介護予防	有	8月1日	8月1日	先着	東部保健センター	466-1383
14	ロコモを防ごうかんたん筋力アップ(2回コース制)	9月20日,27日 (すべて金) 13:30-15:00	中央保健センター	ロコモティブシンドローム予防のためのストレッチや筋トレ	身体上運動するのに支障のない市内在住・在勤の20歳以上の方	運動・介護予防	有	8月1日	8月1日	先着	中央保健センター	423-2111
15	ストレスの上手な解消法	9月13日(金) 13:30～15:00	西部保健センター	▽公認心理士講話 ▽健康運動指導士講話・実技	市内在住・在勤の20歳以上の方	こころの健康	有	8月1日	8月1日	先着	西部保健センター	047-302-2626
16	CKD講座 ～知っておきたい慢性腎臓病～	9月19日、26日 (すべて木) 13:30～15:00	中央保健センター	1回目 ▽医師講話 2回目 ▽栄養士講話・試食	市内在住・在勤の20歳以上の方	健康全般・病気	有	8月1日	8月1日	先着	中央保健センター	423-2111
17	女性のための健康講座 ～めざせ!姿勢美人～	9月28日(土) 10:00～11:30	中央保健センター	1回目 ▽保健師講話 ▽健康運動指導士講話・実技	市内在住・在勤の20～64歳代の女性	健康全般・病気	有	8月1日	8月1日	先着	中央保健センター	423-2111
18	勤労市民センタートレーニングルーム	月曜日/年末年始を除く通年	勤労市民センター3Fトレーニングルーム	個人の体力に合わせたトレーニングが行える健康管理の場	中学生以上	運動・介護予防	無				勤労市民センター	425-2551
19	足裏リフレクソロジー講座	9月18日、25日 (すべて水)	塚田公民館	足裏のマッサージ法を学ぶ講座	18歳以上	健康全般・病気	有	8月28日		先着	塚田公民館	438-2610
20	心も体も喜ぶ健康体操教室	(前原小学校) 7月7日(日) 8月4日(日) 9月1日(日) (中野木小学校) 7月28日(日) 8月25日(日) 9月22日(日)	前原小学校、中野木小学校	健康の保持・増進のため、定期的に運動することにより運動習慣を身につける	成人	運動・介護予防	有	受付終了	無	先着	前原地区社会福祉協議会	471-8121
21	重陽気功体験講座	7月17日、24日 (水) 13:00～14:30	二和公民館	重陽気功の体験	18歳以上	運動・介護予防	有	7月2日	7月1日	抽選	二和公民館	447-3200
22	二和小学校PTA家庭教育セミナー	7月4日(木) 10:00～11:00	二和小学校	初心者向けのヨガ講座	二和小学校の保護者	運動・介護予防	有	受付終了		先着	二和公民館	447-3200
23	健康セミナー	7月3日(水) 8月7日(水) 9月4日(水)	八木が谷公民館	健康習慣に関する講話や実践	65歳以上	健康全般・病気	有	6月17日(月) 7月16日(火) 8月15日(木)		先着	八木が谷地区社会福祉協議会	448-7713
24	みんなdeラジオ体操	8月3日・10日 17日・24日 31日(土)	浜町公民館講堂	ストレッチとラジオ体操	誰でも	運動・介護予防	無				浜町公民館	434-1405
25	ゆりの木大学	7月17日(水)	高根台公民館	高齢者学級の1コマで実施。「命を守る”水”見直そう！水分補給」 をテーマに株式会社明治より講演 ※4月に募集を終了しており、新たに申込・参加することは不可。	船橋市在住の65歳以上	健康全般・病気	無	受付終了			高根台公民館	461-7061

26	認知症予防講座	9月12日・19日・26日・10月3日（木）	三咲公民館	認知症予防・介護予防のための体操や脳トレなど	65歳以上	運動・介護予防	有	9月2日	9月1日	先着	三咲公民館	448-3291
27	公園を活用した健康づくり事業	開催地による	―	手軽にできる運動習慣を身につけられるよう、市内公園等でラジオ体操や3Q体操等運動メニューを実施	どなたでも	運動・介護予防	無				地域保健課	409-3274
28	足裏リフレ講座	9月29日（日）10:30～12:00	小室公民館	基本的な足の揉み方・不調に合わせた足の揉み方、子供とのコミュニケーションとなる足の揉み方を学ぶ	子育て世代の方々を中心に成人の方どなたでも	健康全般・病気	有	9月2日	9月1日	抽選	小室公民館	457-5144
29	高齢者いきいき健康教室	各会場による各会場毎月2回程度	全老人福祉センター、公民館（3ヶ所）、老人憩の家（5ヶ所）、緑台町会会館	楽しく体を動かすことにより、健康維持及び体力増進、高齢者の引きこもり解消を図る。（※申込期間は4月1日から8日まで）	市内在住60歳以上の方	運動・介護予防	有	4月1日	4月1日	抽選	高齢者福祉課	436-2349
30	子育てサロン「アイアイ」	7月11日(木)10:30～11:30	前原児童ホーム	ヨガ	0歳の乳児親子	運動・介護予防	有	6月1日		先着	東部公民館	477-7171
31	子育てサロン「ランラン」	8月8日(木)10:30～11:15	前原児童ホーム	リトミック	1～3歳の幼児親子	運動・介護予防	有	7月1日		先着	東部公民館	477-7171
32	子育てサロン「アイアイ」	9月12日(木)10:30～11:30	前原児童ホーム	ヨガ	0歳の乳児親子	運動・介護予防	有	8月1日		先着	東部公民館	477-7171
33	0歳児親子ビクス	7月3日(水)10:30～11:15	夏見児童ホーム	0歳児と保護者を対象とした、運動指導士さんによる親子ビクス	0歳児と保護者	運動・介護予防	有	6月25日		先着	夏見児童ホーム	423-5999
34	ハープコンサート	7月13日(土)14:30～15:10	宮本児童ホーム	ハープコンサート	乳幼児親子小学生	こころの健康	有	7月2日		先着	宮本児童ホーム	424-9842
35	音楽であそぼ	7月24日(水)10:30～11:00	新高根児童ホーム	音楽に合わせて体を動かす、リズムあそび等	1歳半～3歳児親子	運動・介護予防	有	6月1日		先着	新高根児童ホーム	469-3940
36	おやこたいそう	9月4日(水)10:30～11:15	薬円台児童ホーム	講師と一緒に、親子で身体を動かしリフレッシュをします	0、1歳の乳幼児と保護者	運動・介護予防	有	8月15日		先着	薬円台児童ホーム	469-4884
37	親子deリトミック	9月12日(木)10:30～11:00	薬円台児童ホーム	講師を招いて親子で楽しむリトミック体験	1歳以上の幼児と保護者	運動・介護予防	有	8月15日		先着	薬円台児童ホーム	469-4884
38	秋のお楽しみ会「ファミリーコンサート」	9月25日(水)10:15～11:15	高根台公民館	ファミリーコンサート	乳幼児親子	こころの健康	有	8月1日	8月1日	先着	高根台子育て支援センター	466-5666
39	♪リトミックで遊ぼう	8月22日(木)10:15～10:45 11:00～11:30	南本町子育て支援センター	リトミックで遊びましょう	1歳以上の子と保護者	運動・介護予防	有	8月1日	8月1日	先着	南本町子育て支援センター	434-3910
40	産後ヨガとベビーマッサージ	9月26日(木)13:45～14:30 15:00～15:45	中央公民館	産後ヨガとベビーマッサージ	8か月までの子と母親	運動・介護予防	有	9月1日	9月1日	先着	南本町子育て支援センター	434-3910
41	在宅医療・介護の講演会「心不全について」	9月21日(土)14:00-15:30	中央公民館	心不全について分かりやすく説明します。	どなたでも	健康全般・病気	有		8月15日	先着	地域包括ケア推進課	436-2558
42	医療講演会	7月18日（木）14時～15時	西図書館3階多目的室	西図書館にて船橋市立医療センターの医師を講師にお招きし、講演会を実施しています。	どなたでも	健康全般・病気	有	7月1日	7月1日	先着	西図書館	431-4385
43	医療講演会	8月22日（木）14時～15時	西図書館3階多目的室	西図書館にて船橋市立医療センターの医師を講師にお招きし、講演会を実施しています。	どなたでも	健康全般・病気	有	8月1日	8月1日	先着	西図書館	431-4385

44	医療講演会	9月19日（木） 14時～15時	西図書館3階多目的室	西図書館にて船橋市立医療センターの医師を講師にお招きし、講演会を実施しています。	どなたでも	健康全般・病気	有	9月1日	9月1日	先着	西図書館	431-4385
45	船橋市立医療センター公開医療講座	7月11日(木)	市民文化創造館（きららホール）	医療に関する情報を市民の方々に提供する講座	どなたでも	健康全般・病気	無		7月1日		医療センター医事課	438-3321（代）
46	口腔ケア市民講演会	9月29日(日) 10:30～12:00	海神公民館	口腔ケアに関する講演会	どなたでも	歯・口腔	有	9月1日	9月1日	先着	地域保健課	409-3274
47	だれもがゲートキーパー	9月6日(金) 14:00～	市民文化創造館（きららホール）	ゲートキーパーについて知り、悩みを持つ人への接し方(話の聴き方や声のかけ方)のポイント、皆様ご自身の心身の健康の保ち方などを学びます。	市内在住・在勤の20歳以上の方	こころの健康	無	-	8月1日	先着	地域保健課	409-3274
48	船橋市救急医療シンポジウム	9/14(土)	船橋市勤労市民センター	市民に対する救急医療への意識の高揚及び心肺蘇生法の普及・啓発を図ることを目的に開催する船橋市救急医療シンポジウム	市内在住・在勤・在学の者	健康全般・病気	有	未定	8月1日	抽選	健康政策課	409-0417
49	転倒予防体操	9/26(木) 13:00-14:15	船橋市リハビリセンター	椅子に座った自宅で簡単にできる体操を行います。	65歳以上	健康全般・病気	有	9月1日	9月1日	先着	船橋市リハビリセンター	468-2001
50	ふなばしメグスパのプログラム											
51	運動公園のプログラム											
52	法典公園(グラスポ)のプログラム											
53	武道センターのプログラム											
54	ロビーコンサート	7月　9日(火) 8月13日(火) 9月10日(火)	船橋アリーナ	ロビーでの管楽器等のコンサート	条件なし	こころの健康	無				船橋アリーナ	461-5611

ふなばしメグスパのプログラム一覧

※こちらの掲載内容（実施日時、広報掲載号等）は状況により変わる場合があります。

事業No	事業名	実施日時等	実施場所	事業概要	対象者・対象年齢	カテゴリー	申込について				問い合わせについて	
							事前申込	申込開始日	広報掲載号	先着・抽選等	問い合わせ	電話番号
50	ZUMBA®	火曜日 11:15～12:15	ふなばしメグスパ 軽運動室	音楽、ダンス、フィットネスを融合させたエクササイズです。リフレッシュしましょう。	中学生以上	運動・介護予防	有	前月初日	-	先着	ふなばしメグスパ	457-5151
50	ZUMBA®	土曜日 15:10～16:10	ふなばしメグスパ 軽運動室	音楽、ダンス、フィットネスを融合させたエクササイズです。リフレッシュしましょう。	中学生以上	運動・介護予防	有	前月初日	-	先着	ふなばしメグスパ	457-5151
50	リラクゼーションヨガ	水曜日 13:30～14:45	ふなばしメグスパ 軽運動室	ヨガのポーズや呼吸法を取り入れ、無理なく体を動かします。心身の健康にどうぞ。	中学生以上	運動・介護予防	有	前月初日	-	先着	ふなばしメグスパ	457-5151
50	リラクゼーションヨガ・ライト	水曜日 15:00～16:15	ふなばしメグスパ 軽運動室	リラクゼーションヨガの入門クラスです。　無理なくヨガを楽しみましょう。	中学生以上	運動・介護予防	有	前月初日	-	先着	ふなばしメグスパ	457-5151
50	太極拳	木曜日 11:00～12:15	ふなばしメグスパ 軽運動室	中国武術から派生した健康法で、下半身や体幹の維持・強化に効果的です。	中学生以上	運動・介護予防	有	前月初日	-	先着	ふなばしメグスパ	457-5151
50	骨盤調整ボディメンテナンス	金曜日 11:15～12:15	ふなばしメグスパ 軽運動室	ストレッチマットを使用して、骨盤へのアプローチを中心としたトレーニングを行います。	中学生以上	運動・介護予防	有	前月初日	-	先着	ふなばしメグスパ	457-5151
50	アクアウォーキング＆トレーニング	火曜日 10:00～10:45	ふなばしメグスパ 歩行浴プール	水中歩行や水の特性を活かしたトレーニングです。	中学生以上	運動・介護予防	有	前月初日	-	先着	ふなばしメグスパ	457-5151
50	成人水泳初級	火曜日 11:00～11:50	ふなばしメグスパ 歩行浴プール	水泳を始めたい方にオススメ。クロールの息継ぎなどを指導します。	18歳以上	運動・介護予防	有	前月初日	-	先着	ふなばしメグスパ	457-5151
50	成人水泳初級	金曜日 13:00～13:50	ふなばしメグスパ 歩行浴プール	水泳を始めたい方にオススメ。クロールの息継ぎなどを指導します。	18歳以上	運動・介護予防	有	前月初日	-	先着	ふなばしメグスパ	457-5151
50	泳法習得	金曜日 14:00～14:50	ふなばしメグスパ 歩行浴プール	美しいフォームで泳ぎたい方、水泳で体力増強したい方のレッスンです。	中学生以上	運動・介護予防	有	前月初日	-	先着	ふなばしメグスパ	457-5151
50	やさしいヨガ	①7月3日 （水曜日） 16:30～17:15	ふなばしメグスパ 軽運動室	ヨガの初心者向けに、体ほぐしと簡単なポーズを行います。	中学生以上	運動・介護予防	有	前月初日	①6月15日	先着	ふなばしメグスパ	457-5151
50	楽しむピンポン	①7月10日 ②9月11日 （すべて水曜日） 14:00～15:30	ふなばしメグスパ フリースペース	卓球初心者対象。楽しく運動し仲間を作りましょう。	中学生以上	運動・介護予防	無	当日	①6月15日 ②8月15日	先着	ふなばしメグスパ	457-5151
50	背中ほぐして夏バテ改善レッスン	①7月31日 （水曜日） 13:30～14:30	ふなばしメグスパ 軽運動室	スロピラのメソッドで背中を中心にほぐして体調改善する。	18歳以上	運動・介護予防	有	前月初日	①7月15日	先着	ふなばしメグスパ	457-5151
50	歌って健康ボイストレーニング	①8月7日 （水曜日） 9:20～10:20	ふなばしメグスパ 軽運動室	発声法や歌のレッスンで、のどや気管の筋トレ＆脳トレになります。	中学生以上	運動・介護予防	有	前々月初日	①7月15日	先着	ふなばしメグスパ	457-5151
50	チビボール・エクササイズ	①9月1日 （日曜日） 11:20～12:10	ふなばしメグスパ 軽運動室	直径約20cmのゴムボールを使い、ストレッチや筋トレを行います。	60歳以上	運動・介護予防	有	前月初日	①8月15日	先着	ふなばしメグスパ	457-5151

運動公園のプログラム一覧

※こちらの掲載内容（実施日時、広報掲載号等）は状況により変わる場合があります。

事業No	事業名	実施日時等	実施場所	事業概要	対象者・対象年齢	カテゴリー	申込について				問い合わせについて	
							事前申込	申込開始日	広報掲載号	先着・抽選等	問い合わせ	電話番号
51	フラダンススクール	7月～9月 毎週水曜日 13:00～14:15 (7月24日、8月21日を除く)	運動公園内会議室	フラダンスを基礎から学び、曲の歌詞(ハワイ語での意味)を理解した上で振付をマスターしていきます。表現力を身に付け、仲間と心を一つにしてステージでフラを披露することを目標にレッスンを進めます。	16歳以上	運動・介護予防	有	開催月の1ケ月前から	各月1日	先着	運動公園	438-4461
51	ストレッチ	7月～9月 毎週月曜日 10:00～10:30 (7月1日、15日、22日、8月12日、9月16日、23日を除く)	運動公園内会議室	関節可動域の向上や怪我の予防・疲労改善が期待できます。	16歳以上	運動・介護予防	有	開催日の1週間前(同じ曜日)	各月1日	先着	運動公園	438-4461
51	体幹・下肢筋トレ	7月～9月 毎週月曜日 10:50～11:20 (7月1日、15日、22日、8月12日、9月16日、23日を除く)	運動公園内会議室	お腹周り、下半身の筋肉を使う自重トレーニングを行います。スタイルアップや下半身のトレーニングで健康的な体を目指しましょう。	16歳以上	運動・介護予防	有	開催日の1週間前(同じ曜日)	各月1日	先着	運動公園	438-4461
51	背骨コンディショニング	7月～9月 毎週火曜日 10:00～10:45 (7月16日、8月6日、27日を除く)	運動公園内会議室	背骨のゆがみを整え、腰痛・肩こり・膝の痛み・内臓の不調などの改善を目指します。ゆるめる⇒セルフ矯正⇒筋力向上のサイクルで行います。	16歳以上	運動・介護予防	有	開催日の1週間前(同じ曜日)	各月1日	先着	運動公園	438-4461
51	ストレッチ(自律神経を整える)	7月～9月 毎週火曜日 11:05～11:50 (7月16日、8月6日、27日を除く)	運動公園内会議室	全身をゆったりと伸ばして最後に瞑想の時間を取り入れ、脳の疲れの解消も目指します。質の良い睡眠は健康に不可欠です。	16歳以上	運動・介護予防	有	開催日の1週間前(同じ曜日)	各月1日	先着	運動公園	438-4461
51	はじめてヨガ	7月～9月 毎週水曜日 10:00～10:45 (7月24日、8月14日、21日、9月4日、11日を除く)	運動公園内会議室	簡単なヨガのポーズをおこないながら呼吸を意識し心と体の両面にアプローチします。初めての方が安心してできる内容です。	16歳以上	運動・介護予防	有	開催日の1週間前(同じ曜日)	各月1日	先着	運動公園	438-4461
51	ヨガ(身体を温める)	7月～9月 毎週水曜日 11:05～11:50 (7月24日、8月14日、21日、9月4日、11日を除く)	運動公園内会議室	身体の血の巡りを良くし、身体を温めるポーズを中心に行います。	16歳以上	運動・介護予防	有	開催日の1週間前(同じ曜日)	各月1日	先着	運動公園	438-4461
51	ボディジャム30	7月～9月 毎週水曜日 19:15～19:45 (7月24日、31日を除く)	運動公園内会議室	様々なジャンルの音楽とダンスの楽しさを体感できるダンスカーディオワークアウトプログラム。	16歳以上	運動・介護予防	有	開催日の1週間前(同じ曜日)	各月1日	先着	運動公園	438-4461
51	ボディバランステック＆ボディバランス30	7月～9月 毎週木曜日 10:00～10:45 (7月25日、8月22日、9月19日を除く)	運動公園内会議室	ヨガや太極拳をもとにした動きで、コアを強化し柔軟性を高め、しなやかな身体を手にいれます。	16歳以上	運動・介護予防	有	開催日の1週間前(同じ曜日)	各月1日	先着	運動公園	438-4461
51	腸活＆健康体操	7月～9月 毎週木曜日 11:20～12:00 (7月25日、8月22日、9月19日を除く)	運動公園内会議室	筋肉を気持ちよく伸ばして血行を良くし、お腹周りで腸を支えている筋肉を鍛えることで、腸内環境の改善、美肌、おなかをすっきりさせる効果が期待できます。	16歳以上	運動・介護予防	有	開催日の1週間前(同じ曜日)	各月1日	先着	運動公園	438-4461
51	ピラティス(美姿勢)	7月～9月 毎週木曜日 13:00～13:45 (8月22日を除く)	運動公園内会議室	ピラティスの動きと呼吸を連動させ、静止した状態ではなく、動きをつなげて動きます。美しい姿勢としなやかな筋肉をつくる教室です。	16歳以上	運動・介護予防	有	開催日の1週間前(同じ曜日)	各月1日	先着	運動公園	438-4461
51	ヨガ(骨盤調整)	7月～9月 毎週木曜日 14:05～14:50 (8月22日を除く)	運動公園内会議室	普段の何気ない癖で骨盤が歪み、姿勢が崩れ、不調が現れます。股関節・骨盤まわりを中心にポーズを行います。	16歳以上	運動・介護予防	有	開催日の1週間前(同じ曜日)	各月1日	先着	運動公園	438-4461
51	ラテンエクササイズ	7月～9月 毎週金曜日 10:00～10:45 (8月23日を除く)	運動公園内会議室	ラテンの動きを取り入れて骨盤の動きをフォーカスし、音楽を楽しみながらエクササイズします。	16歳以上	運動・介護予防	有	開催日の1週間前(同じ曜日)	各月1日	先着	運動公園	438-4461
51	ヨガ(リラックス)	7月～9月 毎週金曜日 11:05～11:50 (8月23日を除く)	運動公園内会議室	疲労回復、ストレス解消に効果的なヨガのポーズと呼吸を行います。眠りが浅いと感じられている方や疲れを感じていらっしゃる方にお勧めの癒しのヨガです。	16歳以上	運動・介護予防	有	開催日の1週間前(同じ曜日)	各月1日	先着	運動公園	438-4461
51	ボディバランステック＆ボディバランス30	7月 毎週金曜日 13:00～13:45 (7月26日を除く)	運動公園内会議室	ヨガや太極拳をもとにした動きで、コアを強化し柔軟性を高め、しなやかな身体を手にいれます。	16歳以上	運動・介護予防	有	開催日の1週間前(同じ曜日)	各月1日	先着	運動公園	438-4461

51	ボディバランス45	毎週金曜日13:00～13:45(8月23日を除く)	運動公園内会議室	ヨガや太極拳をもとにした動きで、コアを強化し柔軟性を高め、しなやかな身体を手にいれます。	16歳以上	運動・介護予防	有	開催日の1週間前(同じ曜日)	各月1日	先着	運動公園	438-4461

法典公園(グラスポ)のプログラム一覧

※こちらの掲載内容（実施日時、広報掲載号等）は状況により変わる場合があります。

事業No	事業名	実施日時等	実施場所	事業概要	対象者・対象年齢	カテゴリー	申込について				問い合わせについて	
							事前申込	申込開始日	広報掲載号	先着・抽選等	問い合わせ	電話番号
52	ミズノ卓球スクール入門クラスA	毎週月曜日 9:15～10:45	法典公園(グラスポ)地下室	一般、シニア層の運動不足解消と生きがいや目的を持った教室です。	18歳以上	運動・介護予防	有	ー ※定員に達し次第募集終了		先着	法典公園(グラスポ)	438-3500
52	ミズノ卓球スクール初中級クラスA	毎週月曜日 11:00～12:30	法典公園(グラスポ)地下室	一般、シニア層の運動不足解消と生きがいや目的を持った教室です。試合に勝つための技術を学んでいきます。	18歳以上	運動・介護予防	有	ー ※定員に達し次第募集終了		先着	法典公園(グラスポ)	438-3500
52	ミズノ卓球スクール初中級クラスB	毎週月曜日 13:30～15:00	法典公園(グラスポ)地下室	一般、シニア層の運動不足解消と生きがいや目的を持った教室です。試合に勝つための技術を学んでいきます。	18歳以上	運動・介護予防	有	ー ※定員に達し次第募集終了		先着	法典公園(グラスポ)	438-3500
52	ミズノ卓球スクールプライベートレッスン	毎週月曜日 15:15～16:15	法典公園(グラスポ)地下室	一般、シニア層の運動不足解消と生きがいや目的を持った教室です。	18歳以上	運動・介護予防	有	随時申込		先着	法典公園(グラスポ)	438-3500
52	ミズノ卓球スクール中級クラスA	毎週火曜日 9:15～10:45	法典公園(グラスポ)地下室	一般、シニア層の運動不足解消と生きがいや目的を持った教室です。試合に勝つための技術を学んでいきます。	18歳以上	運動・介護予防	有	ー ※定員に達し次第募集終了		先着	法典公園(グラスポ)	438-3500
52	ミズノ卓球スクール初中級クラスD	毎週火曜日 11:00～12:30	法典公園(グラスポ)地下室	一般、シニア層の運動不足解消と生きがいや目的を持った教室です。試合に勝つための技術を学んでいきます。	18歳以上	運動・介護予防	有	ー ※定員に達し次第募集終了		先着	法典公園(グラスポ)	438-3500
52	ミズノ卓球スクール初中級クラスC	毎週火曜日 13:15～14:45	法典公園(グラスポ)地下室	一般、シニア層の運動不足解消と生きがいや目的を持った教室です。試合に勝つための技術を学んでいきます。	18歳以上	運動・介護予防	有	ー ※定員に達し次第募集終了		先着	法典公園(グラスポ)	438-3500
52	ミズノ卓球スクール入門クラスB	毎週火曜日 15:00～16:30	法典公園(グラスポ)地下室	一般、シニア層の運動不足解消と生きがいや目的を持った教室です。	18歳以上	運動・介護予防	有	ー ※定員に達し次第募集終了		先着	法典公園(グラスポ)	438-3500
52	卓球室開放	毎日 9:00～21:00 ※都合により貸出せない場合がございます。	法典公園(グラスポ)地下室	法典公園(グラスポ)地下室に卓球専用室をオープンしております。	小学生以上	健康全般・病気	有	利用日の4週間前から		先着	法典公園(グラスポ)	438-3500
52	テニスコート夜間利用	毎日 7月～8月 18:30～21:00 9月 16:30～21:00 ※都合により貸出せない場合がございます。	法典公園(グラスポ)テニスコート1～4面	テニスコートの1～4面に照明を設置し、夜間利用もできるようになりました。	となたでも ※予約者は大人の方のみお受けします。 ※中学生以下の利用の際は	健康全般・病気	有	利用日の4週間前から		先着	法典公園(グラスポ)	438-3500
52	ラララフィット教室	7月～9月 毎週火曜日 10:00～11:00	法典公園(グラスポ)	高齢者にとって身近な問題となっている「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」をはじめ、運動器や日常生活動作に不安があったりこれから運動を始めたい方への健康増進運動を行います。	50歳以上	運動・介護予防	有	随時申込		先着	法典公園(グラスポ)	438-3500
52	フラダンススクール	7月～9月 毎週月曜日 14:30～15:45 (7月15日、9月23日を除く)	法典公園(グラスポ)体育レクリエーション室	フラダンスを基礎から学び、曲の歌詞(ハワイ語での意味)を理解した上で振付をマスターしていきます。表現力を身に付け、仲間と心を一つにしてステージでフラを披露することを目標にレッスンを進めます。	16歳以上	運動・介護予防	有	開催日の1か月前から	各月1日	先着	法典公園(グラスポ)	438-3500
52	ボディバランス45※FX	7月～9月 毎週月曜日 9:45～10:30 (7月15日、8月12日、9月16日、23日を除く)	法典公園(グラスポ)体育レクリエーション室	ヨガや太極拳をもとにした動きで、コアを強化し柔軟性を高め、しなやかな身体を手にいれます。	16歳以上	運動・介護予防	有	開催日の1週間前(同じ曜日)	各月1日	先着	法典公園(グラスポ)	438-3500
52	ボディアタック45	7月～9月 毎週月曜日 11:00～11:45 (7月15日、8月12日、9月16日、23日を除く)	法典公園(グラスポ)体育レクリエーション室	シンプルな振り付けを音楽に合わせて行う、エネルギッシュなエアロビクスエクササイズです。	16歳以上	運動・介護予防	有	開催日の1週間前(同じ曜日)	各月1日	先着	法典公園(グラスポ)	438-3500
52	ストレッチ(ポールでほぐそう)	7月～9月 毎週火曜日 9:45～10:30	法典公園(グラスポ)体育レクリエーション室	ストレッチポールという長い棒を使って、筋肉をほぐして伸ばすことでより効果的にストレッチを行います。	16歳以上	運動・介護予防	有	開催日の1週間前(同じ曜日)	各月1日	先着	法典公園(グラスポ)	438-3500

52	はじめてヨガ	7月～9月 毎週火曜日 11:00～11:45	法典公園(グラスポ)体育レクリエーション室	簡単なヨガのポーズをおこないながら呼吸を意識し心と体の両面にアプローチします。初めての方が安心してできる内容です。	16歳以上	運動・介護予防	有	開催日の1週間前(同じ曜日)	各月1日	先着	法典公園 (グラスポ)	438-3500
52	ボディパンプテック＆ボディパンプ30	7月～9月 毎週火曜日 13:00～13:45	法典公園(グラスポ)体育レクリエーション室	音楽に合わせて簡単なバーベルエクササイズを繰り返し行い、全身をシェイプアップします。	16歳以上	運動・介護予防	有	開催日の1週間前(同じ曜日)	各月1日	先着	法典公園 (グラスポ)	438-3500
52	ボディコンバット45※7月はボディコンバットテック＆ボディコンバット30	7月～9月 毎週火曜日 14:15～15:00	法典公園(グラスポ)体育レクリエーション室	エネルギッシュな音楽に合わせて簡単な格闘技の動きを繰り返して行うシェイプアップ・ストレス発散に効果的なクラスです。	16歳以上	運動・介護予防	有	開催日の1週間前(同じ曜日)	各月1日	先着	法典公園 (グラスポ)	438-3500
52	ヨガ(骨盤ケア)	7月～9月 毎週水曜日 9:45～10:30	法典公園(グラスポ)体育レクリエーション室	骨盤周りにアプローチをかけるヨガのポーズと呼吸を行います。腰痛の緩和や姿勢改善の効果が期待できます。	16歳以上	運動・介護予防	有	開催日の1週間前(同じ曜日)	各月1日	先着	法典公園 (グラスポ)	438-3500
52	ボディバランス45※ST	7月～9月 毎週水曜日 11:00～11:45	法典公園(グラスポ)体育レクリエーション室	ヨガや太極拳をもとにした動きで、コアを強化し柔軟性を高め、しなやかな身体を手にいれます。	16歳以上	運動・介護予防	有	開催日の1週間前(同じ曜日)	各月1日	先着	法典公園 (グラスポ)	438-3500
52	ボディパンプ45	7月～9月 毎週木曜日 9:45～10:30	法典公園(グラスポ)体育レクリエーション室	音楽に合わせて簡単なバーベルエクササイズを繰り返し行い、全身をシェイプアップします。	16歳以上	運動・介護予防	有	開催日の1週間前(同じ曜日)	各月1日	先着	法典公園 (グラスポ)	438-3500
52	ボディコンバット45	7月～9月 毎週木曜日 11:00～11:45	法典公園(グラスポ)体育レクリエーション室	エネルギッシュな音楽に合わせて簡単な格闘技の動きを繰り返して行うシェイプアップ・ストレス発散に効果的なクラスです。	16歳以上	運動・介護予防	有	開催日の1週間前(同じ曜日)	各月1日	先着	法典公園 (グラスポ)	438-3500
52	はじめてヨガ	7月～9月 毎週金曜日 9:30～10:15	法典公園(グラスポ)体育レクリエーション室	簡単なヨガのポーズをおこないながら呼吸を意識し心と体の両面にアプローチします。初めての方が安心してできる内容です。	16歳以上	運動・介護予防	有	開催日の1週間前(同じ曜日)	各月1日	先着	法典公園 (グラスポ)	438-3500
52	ズンバ	7月～9月 毎週金曜日 10:45～11:30	法典公園(グラスポ)体育レクリエーション室	世界中のアップビートな音楽に乗っておもいっきり音楽とダンスを楽しめます。ダンスが初めてでも安心です。	16歳以上	運動・介護予防	有	開催日の1週間前(同じ曜日)	各月1日	先着	法典公園 (グラスポ)	438-3500
52	ラテンエクササイズ	7月～9月 毎週土曜日 9:30～10:15	法典公園(グラスポ)体育レクリエーション室	ラテンの動きを取り入れて骨盤の動きをフォーカスし、音楽を楽しみながらエクササイズします。	16歳以上	運動・介護予防	有	開催日の1週間前(同じ曜日)	各月1日	先着	法典公園 (グラスポ)	438-3500
52	ボディパンプ45	7月～9月 毎週土曜日 10:45～11:30 (7月6日、9月21日を除く)	法典公園(グラスポ)体育レクリエーション室	音楽に合わせて簡単なバーベルエクササイズを繰り返し行い、全身をシェイプアップします。	16歳以上	運動・介護予防	有	開催日の1週間前(同じ曜日)	各月1日	先着	法典公園 (グラスポ)	438-3500
52	子ども空手スクール	7月～9月 毎週土曜日 17:00～18:00 (8月10日を除く)	法典公園(グラスポ)体育レクリエーション室	伝統の武道で、体力の向上はもちろん、礼儀・ルール・マナー・集中力・忍耐力が自然と身につきます。「明るく」「楽しく」「元気よく」が目標です。	5歳～ 中学生	運動・介護予防	有	開催日の1か月前から	各月1日	先着	法典公園 (グラスポ)	438-3500
52	ボディジャムテック＆ボディジャム45	7月～9月 毎週日曜日 14:15～15:15 (7月7日、9月15日を除く)	法典公園(グラスポ)体育レクリエーション室	様々なジャンルの音楽とダンスの楽しさを体感できるダンスカーディオワークアウトプログラム。ボディジャム最新のダンススタイルともっともホットなサウンドを体感できます。テクニッククラス付きなので初めての方も安心です。	16歳以上	運動・介護予防	有	開催日の1週間前(同じ曜日)	各月1日	先着	法典公園 (グラスポ)	438-3500
52	背骨コンディショニング(首・肩・背中)	7月15日 月曜日・祝日 9:45～10:30	法典公園(グラスポ)体育レクリエーション室	背骨のゆがみを整え、上半身の不調などの改善を目指します。ゆるめる⇒セルフ矯正⇒筋力向上のサイクルで行います。	16歳以上	運動・介護予防	有	開催日の1週間前(同じ曜日)	各月1日	先着	法典公園 (グラスポ)	438-3500
52	ストレッチ(ポール使用)	7月15日 月曜日・祝日 11:00～11:45	法典公園(グラスポ)体育レクリエーション室	ストレッチポールという長い棒を使って、筋肉をほぐして伸ばすことでより効果的にストレッチを行います。	16歳以上	運動・介護予防	有	開催日の1週間前(同じ曜日)	各月1日	先着	法典公園 (グラスポ)	438-3500
52	背骨コンディショニング(腰・股関節・膝)	8月12日 月曜日・祝日 9:45～10:30	法典公園(グラスポ)体育レクリエーション室	背骨のゆがみを整え、下半身の不調などの改善を目指します。ゆるめる⇒セルフ矯正⇒筋力向上のサイクルで行います。	16歳以上	運動・介護予防	有	開催日の1週間前(同じ曜日)	各月1日	先着	法典公園 (グラスポ)	438-3500
52	ストレッチ(ポール使用)	8月12日 月曜日・祝日 11:00～11:45	法典公園(グラスポ)体育レクリエーション室	ストレッチポールという長い棒を使って、筋肉をほぐして伸ばすことでより効果的にストレッチを行います。	16歳以上	運動・介護予防	有	開催日の1週間前(同じ曜日)	各月1日	先着	法典公園 (グラスポ)	438-3500
52	やさしいピラティス	8月12日 月曜日・祝日 12:15～13:00	法典公園(グラスポ)体育レクリエーション室	ピラティスの動きと呼吸を連動させ、静止した状態ではなく、動きをつなげて動きます。初めての方向けの内容です。	16歳以上	運動・介護予防	有	開催日の1週間前(同じ曜日)	各月1日	先着	法典公園 (グラスポ)	438-3500
52	ヨガ(リンパを流そう)	8月12日 月曜日・祝日 13:20～14:05	法典公園(グラスポ)体育レクリエーション室	リンパを刺激するポーズで老廃物の除去を目指します。むくみや、コリ、ストレスの解消に効果的なヨガです。	16歳以上	運動・介護予防	有	開催日の1週間前(同じ曜日)	各月1日	先着	法典公園 (グラスポ)	438-3500

武道センターのプログラム一覧

※こちらの掲載内容（実施日時、広報掲載号等）は状況により変わる場合があります。

No.	事業名	実施日時等	実施場所	事業概要	対象者・対象年齢	カテゴリー	申込について				問い合わせについて	
							事前申込	申込開始日	広報掲載号	先着・抽選等	問い合わせ	電話番号
53	コンディショニングヨガ教室〈全10回〉	火曜日 11:20～12:30	武道センター第1武道場	ヨガの持つシェイプアップ効果に着目した教室	中学生以上の健康な方	運動・介護予防	無				武道センター	422-0122
53	癒しのヨガ教室〈全10回〉	木曜日 9:30～10:40	武道センター第1武道場	呼吸法や姿勢などを基礎からご案内する教室	中学生以上の健康な方	運動・介護予防	無				武道センター	422-0122
53	ZUMBA GOLD〈月4回〉	月4回 木曜日 11:45～12:45	武道センター第2武道場	ダンスプログラム「ZUMBA」に、ストレッチ等も加えた、初心者向けクラス	中学生以上の健康な方	運動・介護予防	無				武道センター	422-0122
53	ZUMBA（ズンバ）〈月4回〉	月4回 木曜日 13:30～14:30	武道センター第2武道場	ラテン系を中心に【音楽】【ダンス】【フィットネスエクササイズ】を融合させたダンスエクササイズ	中学生以上の健康な方	運動・介護予防	無				武道センター	422-0122
53	バレエエクササイズ	木曜日 11:30～12:15	武道センター会議室	バレエの動きを取り入れながら、ストレッチ主体の教室。正しい姿勢を身につけます。	中学生以上の健康な方	運動・介護予防	無				武道センター	422-0122

市民団体等のプログラム

No.	事業名	実施日時等	実施場所	事業概要	対象者・対象年齢	カテゴリー	申込方法について		問い合わせについて	
							事前申込	先着・抽選等	問い合わせ	電話番号
501	イオンモールウォーキング	毎月第3火曜日 11:00～12:00	イオンモール船橋 1F光の広場	イオンモール船橋に設置しているウォーキングコース(約1.5km)を講師の先導のもとウォーキングします。そのあとは、簡単なストレッチや筋トレなどを行います。(回によって内容は変わります。)	どなたでも	運動・介護予防	無	ー	イオンモール船橋	420-7300
502	プレーパーク	①不定期月曜日 10:00～12:00 ②夏1 回、冬1 回	①長津川プチプレーパーク ②キャンプ場プレーパーク	屋外にてロープ、段ボール、木材、絵の具、おままごといった道具や、火、水、落ち葉などの自然物を使って子どもたちや見守る地域の方々が一緒に自由に遊び場を作っていく。 参加費無料、出入り自由。飲み物や昼食は持参。定員なし。(キャンプ場開催は定員制にする場合もある。) 詳しくは下記リンクを参照 https://instagram.com/playparkfunabashi?igshid=OGQ5ZDc2ODk2ZA==	どなたでも	運動・介護予防	無	ー	プレーパーク船橋	080-9452-3188
503	健康チェック	月1回 10:00～16:00	ヤックスドラッグ船橋習志野店	大型の体組成計を使用し測定を行います。測定結果については、管理栄養士が説明します。混雑時には少しお待ちいただく場合がございます。 ※開催日は、店舗にお問合せいただくか、ホームページでご確認ください。 http://www.yacs.jp/home/pharmacy/machinohokenshitsu/schedule.html	どなたでも	健康全般・病気	無	ー	ヤックスドラッグ船橋習志野店	465-7103