

# ふなばし健康ポイント 対象プログラム一覧 (4~6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。



## 【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> (4~6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	ふなばしシルバリーハビリティ体操(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	ふなばしシルバリーハビリティ体操(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	ふなばしシルバリーハビリティ体操(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知識を学びます。	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	その他	健康づくり課	409-3817
5	運動習慣づくり教室(4回コース制)	4月5日,12日,19日,26日(金) 13:30-15:00	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、どなたでも一人で行え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	3月1日	3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)	4月9日,16日(火) 13:30-15:00	北部保健センター	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	3月1日	3月1日	先着	北部保健センター	449-7600
7	ロコモを防ごうかんたん筋力アップ(2回コース制)	4月3日,10日(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	3月1日	3月1日	先着	東部保健センター	466-1383
8	運動習慣づくり教室(4回コース制)	5月1日,8日,22日,29日(水) 10:00-11:30	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、どなたでも一人で行え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	4月1日	4月1日	先着	東部保健センター	466-1383
9	身体をほぐそうリラックス体操(2回コース制)	5月7日,14日(火) 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歳以上の方	運動・介護予防	有	4月1日	4月1日	先着	中央保健センター	423-2111
10	ロコモを防ごうかんたん筋力アップ(2回コース制)	5月21日,28日(火) 13:30-15:00	西部保健センター	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	4月1日	4月1日	先着	西部保健センター	047-302-2626

11	女性のための健康講座 ～めざせ!姿勢美人～	5月10日,24日 (金) 10:00-11:30	西部保健センター	1回目 ▽保健師講話 ▽健康運動指導士講話・実技 2回目 ▽栄養士講話 ▽歯科衛生士講話 ▽健康運動指導士講話・実技	市内在住・在勤の20～64歳の女性	健康全般・病気	有	4月1日	4月1日	先着	西部保健センター	047-302-2626
12	運動習慣づくり教室(4回コース制)	6月4日,11日,18日,25日(火) 13:30-15:00	北部保健センター	健康の維持・増進、運動習慣のきっかけづくりとして、どなたでも一人でも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	5月1日	5月1日	先着	北部保健センター	449-7600
13	身体をほぐそうリラックス体操(2回コース制)	6月21日,28日(金) 13:30-15:00	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歳以上の方	運動・介護予防	有	5月1日	5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)	6月5日,12日(水) 10:00-11:30	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	5月1日	5月1日	先着	中央保健センター	423-2111
15	女性のための健康講座 ～めざせ!姿勢美人～	6月19日,26日(水) 10:00-11:30	東部保健センター	1回目 ▽保健師講話 ▽健康運動指導士講話・実技 2回目 ▽栄養士講話 ▽歯科衛生士講話 ▽健康運動指導士講話・実技	市内在住・在勤の20～64歳の女性	健康全般・病気	有	5月1日	5月1日	先着	東部保健センター	466-1383
16	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
17	認知症予防講座	6月5日,12日,26日 7月3日(水) 13:30～15:00	宮本公民館講堂	認知症予防・介護予防のための、体操や脳トレ等	65歳以上	運動・介護予防	有	5月2日	5月1日	先着	宮本公民館	424-9840
18	リラックスヨガ講座	6月7日・14日・21日・28日(金) 13:30～14:30	高根公民館	初心者向けヨガ	18歳以上	運動・介護予防	有	5月2日	5月1日	先着	高根公民館	438-4112
19	ゆりの木大学	5月15日(水)	高根台公民館	高齢者学級の1コマで実施。座ってできる介護予防運動。地域保健課より講演。	船橋市在住の65歳以上	運動・介護予防	有	4月10日(高齢者学級としての申し込み)	4月1日	先着	高根台公民館	461-7061
20	三咲寿大学	6月26日(水)	三咲公民館講堂	高齢者の生きがいや健康についての学習を通し、地域の高齢者相互の親睦と融和を図る。	60歳以上	運動・介護予防	有	4月2日	4月1日	先着	三咲公民館	448-3291
21	スクエアダンス体験	5月15日,22日,29日(水)	三田公民館	スクエアダンスの体験	18歳以上	運動・介護予防	有	4月2日	4月1日	先着	三田公民館	477-2961
22	三田セミナー前期	5月19日(日)	三田公民館	三田公民館周辺散歩	18歳以上	運動・介護予防	有	5月2日	5月1日	先着	三田公民館	477-2961
23	高齢者介護教室	6月15日(土)	三田公民館	介護予防体操と講話	60歳以上	運動・介護予防	有	5月16日		先着	三田公民館	477-2961
24	グランドゴルフ大会	5月12日(日)	高根中学校校庭	グランドゴルフの実施	18歳以上	運動・介護予防	有	5月1日		先着	新高根公民館	469-4944
25	春のハイキング 深川下町散歩	6月2日(日)	未定	深川下町を散策します	18歳以上	運動・介護予防	有	5月15日		先着	新高根公民館	469-4944
26	新高根ふれあいウォーク	6月2日(日)	高根台公民館集合	高根台公民館から木戸川周辺を散策します。	18歳以上	運動・介護予防	有	5月2日		先着	新高根公民館	469-4944

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	足裏リフレクソロジー講座	4月24日、5月8日(水)	二和公民館	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	4月2日	4月1日	抽選	二和公民館	447-3200
29	春のふれあいウォーキング	4月28日(日)	浜町公民館～長津川親水公園	浜町公民館～から長津川親水公園の往復のウォーキング。状況によってコースの変更あり。公民館に戻って、昼食(カレーライスの予定)後解散。雨天中止。	小学生以上	運動・介護予防	有	4月2日	4月1日	先着	浜町公民館	434-1405
30	地域交流グランドゴルフ大会	5月19日(日)	若松公園	グランドゴルフ大会	小学生以上	運動・介護予防	有	4月2日	4月1日	先着	浜町公民館	434-1405
31	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
32	子育てサロン「ランラン」	4月11日(木)10:30～11:15	前原児童ホーム	リミック	1～3歳の幼児親子	運動・介護予防	有	3月1日		先着	東部公民館	477-7171
33	スプリングコンサート	4月20日(土)11:00～11:45	前原児童ホーム	ハーブコンサート	乳幼児親子・小学生以上	こころの健康	無	4月1日	4月1日		前原児童ホーム	475-5454
34	子育てサロン「アイアイ」	5月9日(木)10:30～11:30	前原児童ホーム	ヨガ	0歳の乳幼児親子	運動・介護予防	有	4月1日		先着	東部公民館	477-7171
35	親子でリミック	5月21日(火)10:30～11:15	前原児童ホーム	リミック	1歳以上の幼児親子	運動・介護予防	有	5月8日		先着	東部公民館	477-7171
36	子育てサロン「ランラン」	6月13日(木)10:30～11:15	前原児童ホーム	リミック	1～3歳の幼児親子	運動・介護予防	有	5月1日		先着	東部公民館	477-7171
37	親子ピクス	6月25日(火)10:30～11:15	前原児童ホーム	ベビーピクス	0歳の乳幼児親子	運動・介護予防	有	6月11日		先着	前原児童ホーム	475-5454
38	ルンルンリミック	5月21日(火)10:00～11:00	高根台児童ホーム	親子で音楽に合わせて身体を動かしましょう	生後3か月～3歳の乳幼児と保護者	運動・介護予防	有	5月1日		先着	高根台児童ホーム	466-3638
39	親子でリミック	6月6日(木)10:30～11:15	習志野台児童ホーム	親子で歌や音楽に合わせて身体を動かして心身のリフレッシュを図る。	1歳～未就園児親子	運動・介護予防	有	5月23日		先着	習志野台児童ホーム	464-0001
40	リミックであそぼう	6月14日(金) ①10:30～11:00 ②11:10～11:40	若松児童ホーム	親子で楽しむリミック	①1歳と保護者 ②2歳以上と保護者	運動・介護予防	有	5月21日		先着	若松児童ホーム	433-7991
41	親子ピクス	4月23日(火)10:30～11:00	西船児童ホーム	ママと子どもが楽しめる運動です	1歳以上の幼児と保護者	運動・介護予防	有	4月2日		先着	西船児童ホーム	047-333-2007
42	親子リミック	5月14日(火) ①10:30～11:00 ②11:10～11:40	松が丘児童ホーム	ピアノに合わせて体を動かしたり楽器を使って遊びましょう。	①1歳半まで ②1歳7か月以上	運動・介護予防	有	4月下旬		先着	松が丘児童ホーム	463-5087

43	親子ピクス	6月11日(火) ①10:30~11:00 ②11:10~11:40	松が丘児童ホーム	親子でリズムに合わせて体を動かそう。	①1歳未満 ②1歳以上	運動・介護予防	有	5月下旬		先着	松が丘児童ホーム	463-5087
44	おやこでDEストレッチ	4月19日(金) 10:30~	宮本児童ホーム	親子でのピクス事業	0歳児とその保護者	運動・介護予防	有	4月1日		先着	宮本児童ホーム	424-9842
45	親子ピクス	4月18日(木) 10:30~11:10	三咲児童ホーム	親子で一緒に体を動かすことを楽しみます。	幼児(1歳児以上)と保護者	運動・介護予防	有	4月1日		先着	三咲児童ホーム	448-2397
46	おやこたいそう	5月22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てリフレッシュをします	1~2歳の幼児と保護者	運動・介護予防	有	5月1日		先着	薬円台児童ホーム	469-4884
47	親子deリミック	5月30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ミック体験	1歳以上の幼児と保護者	運動・介護予防	有	5月1日	5月1日	先着	薬円台児童ホーム	469-4884
48	親子ピクス	4月26日(金) 10:30~11:15	本中山児童ホーム	リズムに合わせた親子運動あそび	1~3歳の幼児親子	運動・介護予防	有	4月1日		先着	本中山児童ホーム	333-7701
49	親子ピクス	5月31日(金) 10:30~11:15	本中山児童ホーム	リズムに合わせた親子運動あそび	0歳	運動・介護予防	有	5月8日		先着	本中山児童ホーム	333-7701
50	親子で楽しむボディメイクピラティス	4月17日(水) ①10:00~10:40 ②11:00~11:40	中央公民館	親子で触れ合いながら、ピラティスを楽しむ	①0歳の子と母親 ②1歳の子と母親	運動・介護予防	有	4月1日	4月1日	先着	南本町子育て支援センター	434-3910
51	親子de楽しいお歌のコンサート	6月27日(木) 10:30~11:10	中央公民館	親子で楽しむ歌のコンサート	乳幼児親子	こころの健康	有	6月1日	6月1日	先着	南本町子育て支援センター	434-3910
52	パパと遊ぼう！抱っこでステップ	6月29日(土) ①14:00~14:45 ②15:00~15:45	南本町子育て支援センター	音楽に合わせて、赤ちゃんを抱っこしながらダンスを楽しむ	首が据わっている3~11か月の子と父親	運動・介護予防	有	6月1日	6月1日	先着	南本町子育て支援センター	434-3910
53	春のお楽しみ会「ハーブコンサート」	4月26日(金) ①10:15~10:35 ②11:05~11:25	高根台子育て支援センター	ハーブコンサート	乳幼児親子	こころの健康	有	4月1日	4月1日	先着	高根台子育て支援センター	466-5666
54	産後ヨガとベビーマッサージ	5月31日(金) ①13:45~14:35 ②14:50~15:40	高根台子育て支援センター	出産後の母のリフレッシュと親子の触れ合い	11か月までの子と母親	運動・介護予防	有	5月1日	5月1日	先着	高根台子育て支援センター	466-5666
55	親子で楽しむJAZZコンサート	6月6日(木) 10:30~11:30	高根台公民館	JAZZコンサート	乳幼児親子	こころの健康	有	5月1日	5月1日	先着	高根台子育て支援センター	466-5666
56	在宅医療・介護の講演会「パーキンソン病について」	6月29日(土) 14:00~15:30	二和公民館	在宅医療・介護に関する講演会を開催	どなたでも	健康全般・病気	有	5月15日	5月15日	先着	地域包括ケア推進課	436-2558
57	医療講演会	4月18日(木) 14:00~15:00	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	4月1日	4月1日	先着	西図書館	431-4385
58	出張医療講演会	5月16日(木) 14:00~15:00	北図書館	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	5月1日	5月1日	先着	北図書館	448-4899
59	史跡と自然を巡る習志野台2024春の散策	4月25日(木) 9:30~12:00	北習志野駅集合 船橋日大前駅解散	散策(北習志野駅(千葉銀行前)→子者清水→軍事史跡・永久堡壘→船橋アリーナ→坪井の森緑地→坪井中央公園→せせらぎの道→船橋日大前駅)	18歳以上	運動・介護予防	有	4月2日10時から	4月1日	先着	習志野台公民館	463-2231
60	脳いきいき健康講座	6月10日、17日、7月1日、8日(月) 10:00~11:30	塚田公民館第1・2集会室	認知症予防の講座	65歳以上の市民	運動・介護予防	有	5月22日		先着	塚田公民館	438-2610

61	心も体も喜ぶ！ 健康体操教室	4月7日(日) 5月5日(日) 6月16日(日)	前原小学校	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	3月1日		先着	前原地区社会福祉協議会	471-8121
62	ロビーコンサート	4月9日(火) 5月14日(火) 6月11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
63	ふなばしメグスバのプログラム											
64	運動公園のプログラム											
65	法典公園(グラスポ)のプログラム											
66	武道センターのプログラム											
67	歩いて元気に!! ウォーキング講座Ⅱ	6月16日(日) 10:00~11:45	新高根公民館	筋トレ・ストレッチ、歩行の練習他	18歳以上	運動・介護予防	有	6月2日	6月1日	先着	新高根公民館	469-4944

# 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
63	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
63	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
63	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
63	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
63	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
63	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
63	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
63	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
63	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
63	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
63	歌って健康ボイ ストレーニング	①4月3日 ②6月5日 (全て水曜日) 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、のどや気管の筋力&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	①3月15日 ②5月15日	先着	ふなばしメグスパ	457-5151
63	楽しむピンポン	①4月10日 ②5月8日 ③6月12日 (全て水曜日) 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	①3月15日 ②4月15日 ③5月15日	先着	ふなばしメグスパ	457-5151
63	ノルディック ウォーキング	①4月24日 (水曜日) 12:50~16:30	ふなばしメグスパ (北総花の丘公園)	メグスパから貸切バスで公園に行き、公園内でポールを使ったウォーキングを楽しみます。	中学生以上	運動・介護予防	有	前月初日	①4月15日	先着	ふなばしメグスパ	457-5151
63	青空しあわせ ヨーガ	①5月6日 (月曜日) 13:30~14:30	ふなばしメグスパ 芝生広場	屋外での気持ちのよいヨガ講座です。雨天時は、軽運動室で開催します。	中学生以上	運動・介護予防	有	前月初日	①4月15日	先着	ふなばしメグスパ	457-5151
63	骨盤調整ボディ メンテナンス 無料体験会	①5月10日 (金曜日) 13:10~14:00	ふなばしメグスパ 軽運動室	腰痛や膝痛の予防・改善、姿勢改善に効果があります。	中学生以上	運動・介護予防	有	前月初日	①4月15日	先着	ふなばしメグスパ	457-5151
63	ZUMBA® 無料体験会	①5月18日 (土曜日) 14:20~15:00	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	①5月15日	先着	ふなばしメグスパ	457-5151
63	太極拳 無料体験会	①5月23日 (木曜日) 10:00~10:50	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	①5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
64	フラダンススクール	4月～6月 毎週水曜日 13:00～14:15 (5月1日を除く)	運動公園内	姿勢・ステップ・ハンドモーションなど、毎回確認しながら繰り返し練習します。また、曲の歌詞(ハワイ語での意味)をしっかり理解した上で振付をマスターし、表現力を身に付け、仲間と心をつなげ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。初めての方でも楽しく踊れるように丁寧に教えます。	16歳以上	運動・介護予防	有	開催月の1ヶ月前から	各月1日	先着	運動公園	438-4461
64	ストレッチ	4月～6月 毎週月曜日 10:00～10:30 (4月29日、5月27日を除く)	運動公園内	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
64	体幹・下肢筋トレ	4月～6月 毎週月曜日 10:50～11:20 (4月29日、5月27日を除く)	運動公園内	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。ウエストすっきりで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
64	腸活体操	4月～6月 毎週月曜日 13:00～13:30 (4月8日、29日、5月27日を除く)	運動公園内	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
64	健康筋トレ	4月～6月 毎週月曜日 13:50～14:20 (4月8日、29日、5月27日を除く)	運動公園内	大きな筋肉を中心に自重トレーニングを行います。少しだけ有酸素運動も取り入れながら、代謝アップ、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
64	背骨コンディショニング	4月～6月 毎週火曜日 10:00～10:45 (4月16日、5月21日を除く)	運動公園内	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。※バスタオル1枚(もしくはスポーツタオル)をお持ちください。禁忌:骨折されている方、妊娠中の方はご参加いただけません。	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
64	ストレッチ(自律神経を整える)	4月～6月 毎週火曜日 11:05～11:50 (4月16日、5月21日を除く)	運動公園内	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
64	はじめてヨガ	4月～6月 毎週水曜日 10:00～10:45 (4月3日を除く)	運動公園内	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。体が硬い方にもできるヨガのポーズがたくさんあります。ご安心ください。	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
64	ヨガ(身体を温める)	4月～6月 毎週水曜日 11:05～11:50 (4月3日を除く)	運動公園内	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
64	ボディジャム30	4月～6月 毎週水曜日 19:15～19:45 (5月8日を除く)	運動公園内	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。	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
64	タオルでストレッチ	4月～6月 毎週木曜日 11:05～11:50	運動公園内	タオルを使ってストレッチすることで、リラックスして伸ばすことができます。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。※スポーツタオルを1枚お持ちください。	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
64	ピラティス(美姿勢)	4月～6月 毎週木曜日 13:00～13:45	運動公園内	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
64	ヨガ(骨盤調整)	4月～6月 毎週木曜日 14:05～14:50	運動公園内	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
64	ラテンエクササイズ	4月～6月 毎週金曜日 10:00～10:45 (5月3日を除く)	運動公園内	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
64	ヨガ(リラックス)	4月～6月 毎週金曜日 11:05～11:50 (5月3日を除く)	運動公園内	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っていきましょう。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
64	ウォーキング教室	4月6日(土) 10:00～11:30	運動公園内	ストレッチ、歩き方の実技講習や屋外でのロングウォーキングを行います。運動を行うきっかけづくりとします。	18歳以上	健康全般・病気	有	開催日の1か月前から	各月1日	先着	運動公園	438-4461
64	ノルディック・ウォーク教室	4月13日(土) 10:00～11:30	運動公園内	ノルディックウォーキングの効果等の講義、ポールを使ったストレッチ、歩き方の実技講習を行い、屋外でのロングウォーキングを行います。運動を行うきっかけづくりとします。	18歳以上	健康全般・病気	有	開催日の1か月前から	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
65	フラダンススクール	4月～6月 毎週月曜日 14:30～15:45 (4月29日を除く)	法典公園(グラスポ)体育レクリエーション室	姿勢・ステップ・ハンドモーションなど、毎回確認しながら繰り返し練習します。また、曲の歌詞(ハワイ語での意味)をしっかりと理解した上で振付をマスターし、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。初めての方でも楽しく踊れるように丁寧に教えます。	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
65	ボディバランス45※FX	4月～6月 毎週月曜日 9:45～10:30 (4月29日、5月6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入れます。その日の体調に合わせて動きを調整しながら楽しめるクラスです。※FX(フレキシビリティ)=柔軟性向上をメインに構成	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
65	ボディアタック45	4月～6月 毎週月曜日 11:00～11:45 (4月29日、5月6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。汗をかきたい、達成感を味わいたいという方におすすめです。	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
65	ストレッチ(ボールでほぐそう)	4月～6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
65	はじめてヨガ	4月～6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。体が硬い方にもできるヨガのポーズがたくさんあります。ご安心ください。	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
65	ボディコンバット45※4月はボディコンバットテック&ボディコンバット30	4月～6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	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。4月はボディコンバットテック&ボディコンバット30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
65	ボディパンプテック&ボディパンプ30	4月～6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	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。約5分毎にご自身の体力に合わせて重さの調節ができます。	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
65	ヨガ(骨盤ケア)	4月～6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
65	ボディバランス45※ST	4月～6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入れます。その日の体調に合わせて動きを調整しながら楽しめるクラスです。※STはコアの向上をメインに構成したものです。	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
65	ボディパンプ45	4月～6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。約5分毎にご自身の体力に合わせて重さの調節ができます。	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
65	ボディコンバット45※4月はボディコンバットテック&ボディコンバット30	4月～6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。4月はボディコンバットテック&ボディコンバット30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
65	はじめてヨガ	4月～6月 毎週金曜日 9:30～10:15 (5月3日を除く)	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。体が硬い方にもできるヨガのポーズがたくさんあります。ご安心ください。	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
65	ズンバ	4月～6月 毎週金曜日 10:45～11:30 (5月3日を除く)	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きり音楽とダンスを楽しみましょう。パーティー気分です脂肪燃焼も期待できる!音楽が好きな方、ダンスが好きな方、みんなで体を動かしましょう。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
65	ラテンエクササイズ	4月～6月 毎週土曜日 9:30～10:15 (5月4日を除く)	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クスし、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
65	ボディパンプ45	4月～6月 毎週土曜日 10:45～11:30 (5月4日、6月1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。約5分毎にご自身の体力に合わせて重さの調節ができます。	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

65	子ども空手スクール	4月～6月 毎週土曜日 17:00～18:00 (6月29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
65	ボディジャムテック&ボディジャム45	4月～6月 毎週日曜日 14:15～15:15 (4月7日、5月5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
65	背骨コンディショニング	4月29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、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。※バスタオル1枚(もしくはスポーツタオル)をお持ちください。禁忌:骨折されている方、妊娠中の方はご参加いただけません。	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
65	ストレッチ(ポール使用)	4月29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
65	ラテンエクササイズ	5月3日(祝) 9:45～10:30	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
65	ヨガ(パワー系・初級)	5月3日(祝) 11:00～11:45	法典公園(グラスポ)体育レクリエーション室	筋肉をしっかりと使うヨガのポーズを連続して行います。シェイプアップや代謝アップに効果的です。	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
65	シンプルヨガ	5月4日(祝) 9:45～10:30	法典公園(グラスポ)体育レクリエーション室	シンプルで動きやすいポーズを中心に行います。ポールを使用し、効果的に行います。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
65	ステップエクササイズ	5月4日(祝) 11:00～11:45	法典公園(グラスポ)体育レクリエーション室	ステップ台を使用して音楽に合わせて昇降運動を行います。脂肪燃焼に効果的なエクササイズです。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
65	やさしいピラティス	5月6日(祝) 9:45～10:30	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
65	ヨガ(リンパを流そう)	5月6日(祝) 11:00～11:45	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
65	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
65	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	— ※定員に達し次第募集終了		先着	法典公園(グラスポ)	438-3500
65	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。技術向上を目指して教室を行います。	18歳以上	運動・介護予防	有	— ※定員に達し次第募集終了		先着	法典公園(グラスポ)	438-3500
65	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。技術向上を目指して教室を行います。	18歳以上	運動・介護予防	有	— ※定員に達し次第募集終了		先着	法典公園(グラスポ)	438-3500
65	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	— ※定員に達し次第募集終了		先着	法典公園(グラスポ)	438-3500
65	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。技術向上を目指して教室を行います。	18歳以上	運動・介護予防	有	— ※定員に達し次第募集終了		先着	法典公園(グラスポ)	438-3500
65	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。技術向上を目指して教室を行います。	18歳以上	運動・介護予防	有	— ※定員に達し次第募集終了		先着	法典公園(グラスポ)	438-3500

65	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	— ※定員に達し次第募集終了		先着	法典公園(グラスポ)	438-3500
65	テニスコート夜間利用	毎日 4月 16:30~21:00 5月~6月 18:30~21:00 ※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。	どなたでも ※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責任の持てる20歳以上の大人が同伴すること。	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
65	ラララフィット教室	4月~6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。	60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
65	ウォーキング教室	4月7日(日) 10:00~11:30	法典公園(グラスポ)	ストレッチ、歩き方の実技講習や屋外でのロングウォーキングを行います。運動を行うきっかけづくりとします。	18歳以上	健康全般・病気	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
65	ノルディック・ウォーク教室	4月14日(日) 10:00~11:30	法典公園(グラスポ)	ノルディックウォーキングの効果等の講義、ポールを使ったストレッチ、歩き方の実技講習を行い、屋外でのロングウォーキングを行います。運動を行うきっかけづくりとします。	18歳以上	健康全般・病気	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

### 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
66	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	健康全般・病気	無				武道センター	422-0122
66	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	健康全般・病気	無				武道センター	422-0122
66	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	健康全般・病気	無				武道センター	422-0122
66	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	健康全般・病気	無				武道センター	422-0122
66	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	健康全般・病気	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	—	イオンモール船橋	420-7300
502	プレーパーク	①4月21日、5月19日、6月16日(日) 10:00～15:00 ②不定期月曜日 10:00～12:00 ③夏1回、冬1回	①長津川プレーパーク ②長津川プチプレーパーク ③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 <a href="https://instagram.com/playparkfunabashi?igshid=OGQ5ZDc2ODk2ZA==">https://instagram.com/playparkfunabashi?igshid=OGQ5ZDc2ODk2ZA==</a>	どなたでも	運動・介護予防	無	—	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、店舗にお問い合わせいただくか、ホームページでご確認ください。 <a href="http://www.yacs.jp/home/pharmacy/machinohokenshi/tsu/schedule.html">http://www.yacs.jp/home/pharmacy/machinohokenshi/tsu/schedule.html</a>	どなたでも	健康全般・病気	無	—	ヤックスドラッグ船橋習志野店	465-7103