

ふなばし健康ポイント 対象プログラム一覧 (10～12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 |

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>（10～12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体操（市主催）	不定期	26公民館、三山市民センター、（改修等で代替会場がある場合はそれに準じる。）	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	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	広報掲載日	4月～1月の15日号	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）	10月1日、8日、15日、29日（すべて水）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	9月1日	9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）	10月7日、14日（すべて火）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	9月1日	9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）	10月21日、28日（すべて火）13:30～15:00	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	9月1日	9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～	10月2日（木）、10日（金）、17日（金）13:30～15:30	西部保健センター	1回目 ▽講話（医師・歯科衛生士） 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 ※血糖値は高くないが、糖尿病について学びたい方は1回目だけの参加も可	健康全般・病気	有	9月1日	9月1日	先着	西部保健センター	047-302-2626
9	おくすり講座	10月30日（木）13:30～15:00	北部保健センター	薬剤師講話 「正しい薬の知識」 「薬と食べ物・飲み物の取り合わせ」 「サプリメントとは」	市内在住・在勤の20歳以上の方	健康全般・病気	有	9月1日	9月1日	先着	北部保健センター	449-7600
10	運動習慣づくり教室（4回コース）	11月5日、12日、19日、12月3日（すべて水）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	10月1日	10月1日	先着	東部保健センター	466-1383
11	身体をほぐそうリラックス体操（2回コース）	11月21日、28日（すべて金）13:30～15:00	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 ※保育あり（1歳以上）	運動・介護予防	有	10月1日	10月1日	先着	中央保健センター	423-2111
12	ロコモを防ごうかんたん筋力アップ（2回コース）	11月7日、14日（すべて金）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	10月1日	10月1日	先着	西部保健センター	047-302-2626

13	女性のための健康講座 ～めざせ！姿勢美人～	11月4日、11日 (すべて火) 10:00～11:30	北部保健センター	1回目 ▽講話(保健師・健康運動指導士) ▽実技(健康運動指導士) 2回目 ▽講話(栄養士・歯科衛生士・健康運動指導士) ▽実技(健康運動指導士)	市内在住・ 在勤の20～ 64歳の方 ※保育あり (1歳から)	健康全般・病気	有	10月1日	10月1日	先着	北部保健センター	449-7600
14	快眠講座	11月25日(火) 13:30～15:00	西部保健センター	保健師講話 「快眠へのアプローチ」 健康運動指導士講話・実技 「寝る前にストレッチで快眠に」	市内在住・ 在勤の20歳 以上の方	健康全般・病気	有	10月1日	10月1日	先着	西部保健センター	047-302- 2626
15	運動習慣づくり教室 (4回コース)	12月2日、9日、16日、23日 (すべて火) 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	11月4日	11月1日	先着	北部保健センター	449-7600
16	身体をほぐそう リラックス体操 (2回コース)	12月10日、24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 ※保育あり (1歳から)	運動・介護予防	有	11月4日	11月1日	先着	東部保健センター	466-1383
17	ロコモを防ごう かんたん筋力アップ (2回コース)	12月12日、19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	11月4日	11月1日	先着	中央保健センター	423-2111
18	糖尿病教室 ～食事と運動のコツ～	12月10日(水)、 17日(水)、26日(金) 13:30～15:30	中央保健センター	1回目 ▽講話(医師・歯科衛生士) 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 ※血糖値は高くないが、 糖尿病について学びたい方は1回目だけの参加も可	健康全般・病気	有	11月4日	11月1日	先着	中央保健センター	423-2111
19	第19回ふなばし健康まつり	11月2日(日) 10:00～15:00	船橋市運動公園	健康に関するブース出展や体験・相談コーナー、さまざまなスポーツが楽しめる企画を実施	どなたでも	健康全般・病気	無	-	10月15日	-	地域保健課	409-3274
20	船橋市立医療センター公開医療講座	10月9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	-	10月1日	先着	医療センター医事課	438-3321 (代)
21	船橋市立リハビリテーション病院市民公開講座「転ぶ前、食べられなくなる前に気づいて！衰えのサイン見逃していませんか？」	11月29日(土)	船橋市立リハビリテーション病院	口腔や足腰のフレイルについての講義や評価測定をします。ご自身の心配だけでなく周囲の方の参加もお待ちしています。終了後に希望者にはリハビリ室の見学があります。	成人	運動・介護予防	有	11月1日	11月1日	先着	船橋市立リハビリテーション病院	047-439- 1200
22	ゆりの木大学	12月17日(水) 10:00～11:30	高根台公民館	健康ストレッチ体操	60歳以上	健康全般・病気	無	-	-	-	高根台公民館	461-7061
23	婦人学級	10月24日(金) 10:00～11:30	高根台公民館	健康ストレッチ体操	60歳以上の女性	健康全般・病気	無	-	-	-	高根台公民館	461-7061
24	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。	市内在住 60歳以上の方	運動・介護予防	有	①4月1日 ②5月15日	①4月1日 ②5月15日	その他	高齢者福祉課	436-2349
25	三咲寿大学	10月22日(水)	講堂	健康講座「椅子に座って出来る体操・ストレッチ」	60歳以上	運動・介護予防	有	4月1日	-	先着	三咲公民館	448-3291
26	三咲地区ピンポンを楽しむ集い	11月15日(土)	講堂	地域住民と卓球を楽しむ	18歳以上	運動・介護予防	有	10月29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	-	10月1日	-	地域保健課	409-3274

28	健康美セミナー	11月8日、15日、22日(すべて水)	三田公民館	「太る・老ける・痛む・疲れる」原因をチェックして体を動かす	18歳以上	健康全般・病気	有	11月2日	11月1日	先着	三田公民館	477-2961
29	高齢者介護教室	11月12日(水) 13:30～15:30	三田公民館	介護予防体操と講話	18歳以上	運動・介護予防	有	10月1日	-	先着	三田公民館	477-2961
30	三田セミナー後期	10月29日(水) 10:00～12:30	三田公民館	「薬円台・陸軍遺跡ぶらり旅」と題し、薬円台駅～習志野駅の散策	18歳以上	運動・介護予防	有	10月2日	-	先着	三田公民館	477-2961
31	史跡と自然を巡る習志野台2025秋の散策	10月30日(木) 9:30～12:00	薬園台駅前広場集合 習志野駅解散	散策(薬園台駅前広場→倶利伽羅不動→八幡神社→高幢庵→神明神社→薬園台街並→郷土資料館→明治天皇駐蹕の處碑→関東管区教育隊裏門→習志野駅)	18歳以上	運動・介護予防	有	10月2日(木)10時から	10月1日	抽選	習志野台公民館	463-2231
32	まち探訪in習志野台～習志野台地域の歴史をめぐる～	11月20日(木) 10:00～11:30	習志野台周辺	習志野台地域の散策	18歳以上	運動・介護予防	有	11月2日(日)10時から	11月1日	抽選	習志野台公民館	463-2231
33	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なえる健康管理の場	中学生以上	運動・介護予防	無	-	-	-	勤労市民センター	425-2551
34	松が丘シルバーハビリ体操	毎月第3水曜日 各午前10時	松が丘公民館	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	-	-	-	松が丘公民館	468-3750
35	2025新高根ゆらりハイク～秋の検見川から稲毛の海さんぽ～	11月16日(日) 9:00～12:00	京成検見川駅前集合	京成検見川駅から花見川サイクリングロード～美浜海岸～花の美術館を散策します。	18歳以上	健康全般・病気	有	11月2日	11月1日	先着	新高根公民館	469-4944
36	第10回元気ふなばし健康ウォーキング	11月30日(日)	市内各地	市民を対象とした「健康ウォーキング」を開催する。	どなたでも	運動・介護予防	無	-	11月15日	-	船橋市スポーツ推進委員協議会 村木	greendeiyo2@yahoo.co.jp
37	出張医療講演会	10月15日(水) 14:00～15:00	北図書館2階多目的室	北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	10月1日	10月1日	先着	北図書館	448-4899
38	医療講演会	11月19日(水) 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	11月1日	11月1日	先着	西図書館	431-4385
39	ロビーコンサート	10月14日、11月11日、12月9日(すべて火)	船橋アリーナ	10月電子ピアノ、11月フルート・ギター、12月マリンバの演奏会をサブアリーナロビーで開催いたします。	条件なし	こころの健康	無	-	-	-	船橋アリーナ	461-5611
40	親子ピクス	11月6日(木) ①10:30～11:00 ②11:10～11:40	松が丘児童ホーム	講師による親子ピクスです。	①1歳までの子と保護者 ②1歳以上の子と保護者	運動・介護予防	有	10月15日	-	先着	松が丘児童ホーム	463-5087
41	親子リミック	11月18日(火) ①10:30～11:00 ②11:10～11:40	松が丘児童ホーム	音楽に合わせて体を動かしましょう。	①1歳6か月までの子と保護者 ②1歳7か月以上の子と保護者	運動・介護予防	有	11月1日	-	先着	松が丘児童ホーム	463-5087
42	おやこたいそう	10月22日(水)	薬円台児童ホーム	音楽に合わせて、身近にあるさまざまな道具等を使用して親子で体操します。	0、1歳の乳幼児と保護者	健康全般・病気	有	10月1日	-	先着	薬円台児童ホーム	469-4884
43	親子deリミック	10月30日(木)	薬円台児童ホーム	音楽に合わせて体を動かし、いろいろな表現遊びを楽しみます。	1歳以上の幼児と保護者	健康全般・病気	有	10月1日	-	先着	薬円台児童ホーム	469-4884
44	第14回船橋市認知症シンポジウム	12月6日(土) 14:00-16:30	勤労市民センター	認知症に関する講演会、シンポジウム開催します。	どなたでも	健康全般・病気	有	10月15日	10月15日	先着	地域包括ケア推進課	436-2558
45	在宅医療・介護の講演会「高齢者の膝・股関節の疾患について」	10月25日(土) 15:00～16:00	板倉病院	高齢者の膝・股関節の疾患についてわかりやすく説明します。	どなたでも	健康全般・病気	有	9月15日	9月15日	先着	地域包括ケア推進課	436-2558
46	在宅医療・介護の講演会「心不全について」	11月22日(土) 14:00～15:00	中央公民館	心不全についてわかりやすく説明します。	どなたでも	健康全般・病気	有	10月15日	10月15日	先着	地域包括ケア推進課	436-2558

[illegible]

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
58	ポール コンディショニン グ	火曜日 13:15～14:05	ふなばしメグスパ 軽運動室	ストレッチ用ポールを使用して姿勢や肩こりの改善、筋膜リリース、体幹の強化トレーニング。	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	047-457- 5151
58	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	047-457- 5151
58	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	047-457- 5151
58	しっかりヨガ (初中級)	水曜日 13:30～14:45	ふなばしメグスパ 軽運動室	ヨガを深めたい方、しっかり体を動かしたい方向けのクラスです。	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	047-457- 5151
58	ゆったりヨガ (初級)	水曜日 15:00～16:15	ふなばしメグスパ 軽運動室	入門クラス。 「ヨガは初めて」「体が硬いから不安」という方でも安心のクラスです。	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	047-457- 5151
58	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	047-457- 5151
58	アクアウオーキ 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	水中歩行をメインに水の特性を活かした楽しいトレーニングです。	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	047-457- 5151
58	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	047-457- 5151
58	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	047-457- 5151
58	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	4泳法を正しくキレイなフォームで泳ぎ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	047-457- 5151
58	声出し健康法	①10月1日 ②12月3日 (すべて水) 9:20～10:20	ふなばしメグスパ 軽運動室	正しい声出しで誤嚥、認知症、要介護状態を予防する。	中学生 以上	運動・介 護予防	有	前々月初日	①9月15日 ②11月15日	先着	ふなばし メグスパ	047-457- 5151
58	楽しむピンポン	①10月8日 ②12月10日 (すべて水) 14:00～15:30	ふなばしメグスパ フリースペース	卓球を通して、健康作りと仲間作りの輪を広げましょう。	中学生 以上	運動・介 護予防	無	当日	①9月15日 ②11月15日	先着	ふなばし メグスパ	047-457- 5151
58	青空しあわせ ヨーガ	10月13日(月) 13:30～14:30	ふなばしメグスパ 芝生広場	屋外での気持ちの良いヨガ講座です。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	9月15日	先着	ふなばし メグスパ	047-457- 5151
58	ノルディック ウォーキング	10月19日(日) 10:00～11:30	ふなばしメグスパ イベントプラザ他	膝や腰への負担が少ないポールを使ったウォーキングで、全身運動になります。	中学生 以上	運動・介 護予防	有	前月初日	10月15日	先着	ふなばし メグスパ	047-457- 5151
58	スロピラで自律 神経を整え免 疫力アップ	11月26日(水) 11:10～12:00	ふなばしメグスパ 軽運動室	背中を動かすメソッドで自律神経を整える。快眠、免疫力アップに繋がります。	40歳以上	運動・介 護予防	有	前月初日	11月15日	先着	ふなばし メグスパ	047-457- 5151

運動公園、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
59	ミズノ卓球ス クール入門A	毎週月曜日 9:15～10:45 (12/29を除く)	法典公園(グラ スポ)卓球室	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
59	ミズノ卓球ス クール入門B	毎週火曜日 15:00～16:30 (12/30を除く)	法典公園(グラ スポ)卓球室	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
59	ミズノ卓球ス クール初中級A	毎週月曜日 11:00～12:30 (12/29を除く)	法典公園(グラ スポ)卓球室	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
59	ミズノ卓球ス クール初中級B	毎週月曜日 13:30～15:00 (12/29を除く)	法典公園(グラ スポ)卓球室	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
59	ミズノ卓球ス クール初中級C	毎週火曜日 13:15～14:45 (12/30を除く)	法典公園(グラ スポ)卓球室	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
59	ミズノ卓球ス クール初中級D	毎週火曜日 11:00～12:30 (12/30を除く)	法典公園(グラ スポ)卓球室	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
59	ミズノ卓球ス クール初中級E	毎週土曜日 11:00～12:30 (11/29を除く)	法典公園(グラ スポ)卓球室	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
59	ミズノ卓球ス クール中級A	毎週火曜日 9:15～10:45 (12/30を除く)	法典公園(グラ スポ)卓球室	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
59	ミズノ卓球ス クール中級B	毎週土曜日 9:15～10:45 (11/29を除く)	法典公園(グラ スポ)卓球室	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
59	ミズノ卓球ス クールプライ ベートルェッ スン	毎週月曜日 15:15～16:15 (12/29を除く)	法典公園(グラ スポ)卓球室	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
59	卓球室開放	毎日 9:00～21:00 (12/29,30,31を 除く) ※都合により貸し 出せない場合がご ざいます。	法典公園(グラ スポ)卓球室	法典公園(グラスポ)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
59	テニスコート夜 間利用	毎日 10月～12月 16:30～21:00 (12/29,30,31を 除く) ※都合により貸し 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	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
59	ラララフィット	毎週火曜日 10:00～11:00 (12/30を除く)	法典公園(グラ スポ)多目的 ホール	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	各月1日	先着	法典公園(グラ スポ)	438-3500
59	ミズノノルディッ ク・ウォーク教室	11月18日(火) 11:15～12:15	法典公園(グラ スポ)	ノルディックウォーキングの効果等、ポールを 使ったストレッチ、歩き方の実技講習、屋外で ロングウォーキングを行います。	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
59	ミズノノルディッ ク・ウォーク教室	11月16日(日) 10:00～11:00	運動公園	ノルディックウォーキングの効果等、ポールを 使ったストレッチ、歩き方の実技講習、屋外で ロングウォーキングを行います。	18歳以上	運動・介 護予防	有	随時申込	-	先着	運動公園	438-4461
59	フラダンスス クール	10月～12月 毎週水曜日 13:00～14:15 (10/29,12/31を 除く)	運動公園内会議 室	姿勢・ステップ・ハンドモーションなど確認して 練習します。歌詞を理解した上でダンスをマス ターし表現力を身に付けます。	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
59	ストレッチ	10月～12月 毎週月曜日 10:00～10:30 (10/13,11/24,12 /29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
59	体幹・下肢筋レ	10月～12月 毎週月曜日 10:50～11:20 (10/13,11/24,12 /29を除く)	運動公園内会議 室	ウエスト周りや下半身の自重トレーニングで健 康的な体を目指します。	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

59	背骨コンディショニング	10月～12月 毎週火曜日 10:00～10:45 (10/21,11/18,12/30を除く)	運動公園内会議室	背骨のゆがみを整え、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
59	ストレッチ(自律神経を整える)	10月～12月 毎週火曜日 11:05～11:50 (10/21,11/18,12/30を除く)	運動公園内会議室	全身を伸ばし瞑想の時間も取り入れ、脳の疲れの解消も目指します。	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
59	はじめてヨガ	10月～12月 毎週水曜日 10:00～10:45 (12/31を除く)	運動公園内会議室	簡単なヨガのポーズを行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。	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
59	ヨガ(身体を温める)	10月～12月 毎週水曜日 11:05～11:50 (12/31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
59	ボディジャム30	10月～12月 毎週水曜日 19:15～19:45 (10/15,11/19,12/31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
59	ボディバランス45	10月～12月 毎週木曜日 10:00～10:45 (10/30を除く)	運動公園内会議室	ヨガ・ピラティスなどにストレッチ、トレーニングを組み合わせます。柔軟・バランス力の向上にお勧め。	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
59	ストレッチ	10月～12月 毎週木曜日 11:05～11:50 (10/30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
59	ピラティス(美姿勢)	10月～12月 毎週木曜日 13:00～13:45	運動公園内会議室	ピラティスの動きと呼吸を連動させ、美しい姿勢としなやかな筋肉をつくります。	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
59	ヨガ(疲労回復)	10月～12月 毎週木曜日 14:05～14:50	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。	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
59	踏台昇降&ストレッチ	10月～12月 毎週金曜日 10:00～10:45	運動公園内会議室	ステップ台の昇り降りを行い、股関節を使って機能向上を目指します。	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
59	ヨガ(気分爽快)	10月～12月 毎週金曜日 11:05～11:50	運動公園内会議室	疲れを回復させ気持ちを前向きにするのに効果的なヨガの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
59	フラダンススクール	10月～12月 毎週月曜日 14:30～15:45 (12/29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確認して練習します。歌詞を理解した上でダンスをマスターし表現力を身に付けます。	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
59	ボディバランス45※FX	10月～12月 毎週月曜日 9:45～10:30 (10/13,11/3,11/24,12/29を除く)	法典公園(グラスポ)体育レクリエーション室	ヨガ・ピラティスなどにストレッチ、トレーニングを組み合わせます。柔軟・バランス力の向上にお勧め。	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
59	ボディアタック45	10月～12月 毎週月曜日 11:00～11:45 (10/13,11/3,11/24,12/29を除く)	法典公園(グラスポ)体育レクリエーション室	効率よくカロリー燃焼を行い、引き締まったカラダを作るワークアウトです。	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
59	ストレッチ(ボールでほぐそう)	10月～12月 毎週火曜日 9:45～10:30 (12/30を除く)	法典公園(グラスポ)体育レクリエーション室	ストレッチポールを使用し体の柔軟性を高め、怪我の予防、コリの改善を目指します。	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
59	はじめてヨガ	10月～12月 毎週火曜日 11:00～11:45 (12/30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行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
59	ボディバンプテック&ボディバンプ30	10月～12月 毎週火曜日 13:00～13:45 (12/30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
59	ボディコンバット45	10月～12月 毎週火曜日 14:15～15:00 (12/30を除く)	法典公園(グラスポ)体育レクリエーション室	ボクシング、空手など格闘技の動きを取り入れて音楽に合わせて動きます。	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
59	ヨガ(骨盤ケア)	10月～12月 毎週水曜日 9:45～10:30 (12/31を除く)	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
59	ボディバランス45※ST	10月～12月 毎週水曜日 11:00～11:45 (12/31を除く)	法典公園(グラスポ)体育レクリエーション室	ヨガ・ピラティスなどにストレッチ、トレーニングを組み合わせます。柔軟・バランス力の向上にお勧め。	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
59	ボディバンプ45	10月～12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

59	ボディコンバット45	10月～12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	ボクシング、空手など格闘技の動きを取り入れて音楽に合わせて動きます。	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
59	はじめてヨガ	10月～12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。	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
59	ズンバ	10月～12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	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めます。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
59	ラテンエクササイズ	10月～12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にフォーカスし、音楽を楽しみながら脂肪燃焼・姿勢改善効果が期待できる内容です。	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
59	ボディパンプ45	10月～12月 毎週土曜日 10:45～11:30 (10/4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
59	子ども空手スクール	10月～12月 毎週土曜日 17:00～18:00 (11/29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、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」「元氣よく」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
59	週替わり教室	10月～12月 毎週日曜日 10:45～11:30 (10/5,10/19を除く)	法典公園(グラスポ)体育レクリエーション室	第1、第3日曜日は、ダンスの楽しさを体感でき脂肪燃焼が期待できるボディジャムを行います。 それ以外の日曜日はボールを使ったストレッチを行い疲労回復・姿勢改善を目指します。	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
59	キッズ総合スポーツスクール	10月～12月 毎週水曜日 16:30～17:20 (10/22,10/29,11/26,12/3,12/31を除く)	法典公園(グラスポ)体育レクリエーション室	運動神経が形成される時期に合った様々なスポーツを総合的に体験できるスクール。	3歳～5歳	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
59	キッズ総合スポーツスクール	10月～12月 毎週水曜日 17:30～18:20 (10/22,10/29,11/26,12/3,12/31を除く)	法典公園(グラスポ)体育レクリエーション室	運動神経が形成される時期に合った様々なスポーツを総合的に体験できるスクール。	5歳～小学3年生	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

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	-	イオンモール 船橋	420-7300
502	①長津川プレーパーク ②長津川ブチプレーパーク ③キャンプ場プレーパーク	①毎月第2日曜日 10:00～15:00 ②不定期月曜日 10:00～12:00 ③夏1回、冬1回 10:00～15:00	①、②長津川親水公園 ③船橋市青少年キャンプ場	屋外にてロープ、段ボール、木材、絵の具、おままごとといった道具や、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と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。)	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2回 10:00～12:30	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。(参加費無料)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。 http://www.yacs.jp/home/pharmacy/machinohokenshitsu/pdf/health2107_narashino.pdf	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
504	第31回海老川・長津川福像巡り	10月4日(土) 9:00～15:00	海老川及び長津川流域	親水公園から、運動公園・長津川調節池までの、海老川沿いに点在する七福神をモチーフとした14福像をめぐるスタンプラリー	どなたでも	運動・介護予防	無	-	海老川長津川福像めぐり実行委員会	047-448-7847