

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

●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> (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リハビリ体操(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	-	健康づくり課	409-3817
2	ふなばしシルバリーリハビリ体操(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	ふなばしシルバリーリハビリ体操(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)	4月3日、10日、17日、24日(すべて金)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、どなたでも一人でできる簡単な運動の実技	運動する上で身体的に支障のない市内在住・在勤の20歳以上の方今年度初めて参加する方	運動・介護予防	有	3月2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)	4月15日、22日(すべて水)10:00~11:30	北部保健センター	筋肉を緩め、身体の調子を整えるためのタオルなどを用いた運動の実技	運動する上で身体的に支障のない市内在住・在勤の20歳以上の方今年度初めて参加する方	運動・介護予防	有	3月2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)	4月7日、14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負荷をかけた筋トレの紹介	運動する上で身体的に支障のない市内在住・在勤の20歳以上の方今年度初めて参加する方	運動・介護予防	有	3月2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)	5月8日、15日、22日、29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	運動する上で身体的に支障のない市内在住・在勤の20歳以上の方今年度初めて参加する方	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)	5月20日、27日(すべて水)13:30~15:00	中央保健センター	筋肉を緩め、身体の調子を整えるためのタオルなどを用いた運動の実技	運動する上で身体的に支障のない市内在住・在勤の20歳以上の方今年度初めて参加する方	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)	5月12日、19日 (すべて火) 10:00～11:30	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負荷をかけた筋トレの紹介	運動する上で身体的に支障のない市内在住・在勤の20歳以上の方 今年度初めて参加する方	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	運動習慣づくり 教室 (4回コース)	6月3日、10日、17日、24日 (すべて水) 10:00～11:30	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	運動する上で身体的に支障のない市内在住・在勤の20歳以上の方 今年度初めて参加する方	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
12	身体をほぐそう リラックス体操 (2回コース)	6月23日、30日 (すべて火) 13:30～15:00	東部保健セン ター	筋肉を緩め、身体の調子を整えるためのタオルなどを用いた運動の実技	運動する上で身体的に支障のない市内在住・在勤の20歳以上の方 今年度初めて参加する方	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
13	ロコモを防ごう かんたん筋力 アップ (2回コース)	6月19日、26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負荷をかけた筋トレの紹介	運動する上で身体的に支障のない市内在住・在勤の20歳以上の方 今年度初めて参加する方	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
14	女性のための健康講座 ～めざせ！姿勢美人～	6月27日(土) 10:00～11:30	中央保健セン ター	1回目 ▽保健師講話「女性のライフステージの変化とところと身体への影響について」 ▽健康運動指導士講話・実技「めざせ！姿勢美人」	市内在住・在勤の20～64歳の方 ※保育あり(1歳から)	健康全般・病気を	有	5月1日	5月1日	先着	中央保健センター	423-2111
15	昭和歌謡でダンス	5月27日、6月3日、10日 (すべて水) 全3回	葛飾公民館	昭和歌謡で体を動かし運動機能の向上を目指す	18歳以上	運動・介護予防	有	5月2日	5月1日	抽選	葛飾公民館	437-5072
16	ふなばしシルバーリハビリ体操(宮本公民館)	4月20日、5月18日、6月15日(すべて月)	宮本公民館講堂	シルバーリハビリ体操教室	原則65歳以上の市民	運動・介護予防	無	当日自由参加	4月1日	先着	宮本公民館	424-9840
17	総合型認知症予防講座	毎週火曜日 6月23日～7月21日	宮本公民館講堂	認知症予防講座	原則65歳以上の市民	運動・介護予防	有	6月2日	6月1日	先着	宮本公民館	424-9840
18	リラックスヨガ講座	5月8日、15日(すべて金)	高根公民館	初心者向けヨガ	18歳以上	運動・介護予防	有	4月2日	-	先着	高根公民館	438-4112
19	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(6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	4月1日	①4月1日 ②5月15日	抽選	高齢者福祉課	436-2349
20	寿大学	6月11日(木)	三田公民館	いきいき過ごすための健康あれこれ	60歳以上	運動・介護予防	有	4月2日	-	先着	三田公民館	477-2961
21	三田セミナー前期	5月15日(金)	三田公民館	ぶらり旅シリーズ 上野を歩くと船橋が見える	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
22	史跡と自然を巡る習志野台2026春の散策	4月22日(水) 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→戦争史跡・永久堡壘→坪井の森緑地→坪井公民館→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 10:00～	4月1日	抽選	習志野台公民館	463-2231
23	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	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
24	松が丘シルバーリハビリ体操	毎月第3水曜日 10:00～	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

25	卓球バレー教室	毎月第2・第4金曜日 13:00～	松が丘公民館	ニュースポーツ講習・体験会	制限なし	運動・介護予防	無	-	-	-	松が丘公民館	468-3750
26	ロビーコンサート	4月14日(火) 5月12日(火) 6月9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
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	-	4月15日	-	地域保健課	409-3274
28	新高根ふれあいウォーク	6月14日(日) 9:00～12:00	新高根公民館	高根・金杉を散策	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
29	春うららご近所散歩	4月5日(日) 8:45～12:00	新高根公民館	散策(新高根公民館→芝山緑地→芝山高校→北習志野近隣公園→船橋アリーナ→高根台さくら公園解散)	18歳以上	運動・介護予防	有	3月10日	-	先着	新高根公民館	469-4944
30	医療講演会	4月16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・病氣	有	4月1日	4月1日	先着	西図書館	431-4385
31	出張医療講演会	5月20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・病氣	有	5月1日	5月1日	先着	北図書館	448-4899
32	医療講演会	6月17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・病氣	有	6月1日	6月1日	先着	西図書館	431-4385
33	親子リミック	4月21日(火)	松が丘児童ホーム	音楽に合わせて体を動かしましょう	乳幼児と保護者	運動・介護予防	有	4月1日	-	先着	松が丘児童ホーム	463-5087
34	おやこでDEストレッチ	4月17日(金) 10:30～	宮本児童ホーム体育室	親子でのピクス事業	0歳児とその保護者	④運動・介護予防	有	4月1日	-	先着	宮本児童ホーム	424-9842
35	おやこたいそう	5月13日(水) 10:30～11:15	薬円台児童ホーム 体育室	健康運動指導士と音楽に合わせて楽しく運動	1歳以上の幼児と保護者	運動・介護予防	有	4月15日 9:00～	-	先着	薬円台児童ホーム	469-4884
36	フルートコンサート	5月28日(木) 10:30～11:10	文化創造館きららホール	親子で楽しむフルートコンサート	乳幼児と保護者	こころの健康	有	5月1日	5月1日	先着	南本町子育て支援センター	434-3910
37	在宅医療・介護の講演会「パーキンソン病について(予定)」	6月27日(土)	西部公民館	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・病氣	有	5月15日	5月15日	先着	地域包括ケア推進課	436-2558
38	ふなばしシルバーリハビリ体操教室(公民館開催)	4月13日、5月15日、6月19日(すべて金)13:00～14:00	塚田公民館 講堂	ふなばしシルバーリハビリ体操	原則65歳以上の市民	運動・介護予防	無	-	-	-	塚田公民館	438-2610
39	健康ウォーキング講座(全2回)	5月13日、20日(すべて水)	坪井公民館他	ウォーキングの基本を学び、坪井近隣公園を実際に歩く(雨天時は講堂)	18歳以上	運動・介護予防	有	4月2日	4月1日	先着	坪井公民館	402-0271
40	心も体も喜ぶ健康体操教室	【土曜コース】 4月11日、25日、5月9日、24日、6月13日、21日 【平日コース】 4月2日、16日、5月7日、21日、6月4日、18日	東部公民館	健康保持・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(申込期間は終了)	成人	運動・介護予防	有	-	-	抽選	前原地区社会福祉協議会	471-8121
41	足裏リフレクソロジー講座	4月15日、22日(すべて水)	二和公民館	足裏のマッサージと健康法をお話と実践で学ぶ	18歳以上	健康全般・病氣	有	4月2日 10:00～	4月1日	抽選	二和公民館	447-3200
42	健康セミナー(歯はいのち)	6月3日(水)	八木が谷公民館	健康習慣に関する講話や実践	高齢者	健康全般・病氣	有	5月15日	-	先着	八木が谷地区社会福祉協議会	448-7713
43	春のふれあいウォーキング	4月26日(日)	浜町公民館～長津川親水公園(予定)	浜町公民館～から長津川親水公園(予定)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

44	地域交流グランドゴルフ大会	5月9日(土)	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
45	千葉ジェッツシニアダンス教室	4月14日(火) 10:00~11:00	薬円台公民館	「千葉ジェッツの歌」に合わせたダンスエクササイズ	60歳以上	健康全般・病気	有	3月2日	3月1日	先着	薬円台公民館	469-4535
46	子育てキャンパス	5月26日(火) 10:00~11:00	高根台児童ホーム	お子様と一緒にヨガを体験。	乳幼児とその保護者	運動・介護予防	有	4月21日	-	先着	高根台公民館	461-7061
47	ゆりの木大学「講話・体操」	5月20日(水) 10:00~11:30	高根台公民館	高齢者学級の1コマで実施。高根台在宅介護支援センターによる講話。	60歳以上	運動・介護予防	有	4月15日	-	先着	高根台公民館	461-7061
48	ふなばしメグspaのプログラム											
49	運動公園、法典公園(グラスポ)のプログラム											
50	リラックスヨガ	6月26日(金)	第1.2和室	呼吸を意識しながら、ゆつくり心と体をほぐします。	18歳以上	運動・介護予防	有	6月2日	6月1日	先着	八木が谷公民館	448-5030

ふなばしメグspa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
48	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spa 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spa	047-457-5151
48	ZUMBA®	火曜日 11:15~12:15	ふなばしメグspa 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spa	047-457-5151
48	ZUMBA®	土曜日 15:10~16:10	ふなばしメグspa 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spa	047-457-5151
48	しっかりヨガ(初中級)	水曜日 13:30~14:45	ふなばしメグspa 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spa	047-457-5151
48	ゆったりヨガ(初級)	水曜日 15:00~16:15	ふなばしメグspa 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spa	047-457-5151
48	骨盤調整ボディメンテナンス	木曜日 11:15~12:15	ふなばしメグspa 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spa	047-457-5151
48	からだ喜ぶ太極拳	土曜日 13:30~14:15	ふなばしメグspa 軽運動室	ゆったりした動きで体幹もしっかり動かします。日常生活での活用を目指します。	18歳以上	運動・介護予防	有	前月初日	-	先着	ふなばしメグspa	047-457-5151
48	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spa 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spa	047-457-5151
48	成人水泳初級	火曜日 11:00~11:50	ふなばしメグspa 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spa	047-457-5151
48	成人水泳初級	金曜日 13:00~13:50	ふなばしメグspa 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spa	047-457-5151
48	泳法習得	金曜日 14:00~14:50	ふなばしメグspa 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spa	047-457-5151
48	楽しむピンポン	①4月8日 ②5月20日 ③6月10日 (すべて水) 14:00~15:30	ふなばしメグspa 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	①3月15日 ②5月15日 ③5月15日	先着	ふなばしメグspa	047-457-5151
48	椅子ヨガで健康長寿	4月29日(水) 13:30~14:20	ふなばしメグspa 軽運動室	ストレッチ&リラックス効果で心と体を温めます。	中学生以上	運動・介護予防	有	前月初日	4月15日	先着	ふなばしメグspa	047-457-5151
48	ノルディックウォーキング	5月15日(金) 13:30~15:30	県民の森経由	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す。メグspa出発~県民の森~メグspa着	中学生以上	運動・介護予防	有	前月初日	4月15日	先着	ふなばしメグspa	047-457-5151
48	春のだるさをスロピラ®でリセット	5月20日(水) 11:10~12:00	ふなばしメグspa 軽運動室	深い呼吸を意識しながらスロピラ®のメソッドで本来の身体に戻します。	40歳以上	運動・介護予防	有	前月初日	5月15日	先着	ふなばしメグspa	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
49	ミズノ卓球スクール入門A	毎週月曜日 9:15~10:45 (6/29を除く)	法典公園第1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
49	ミズノ卓球スクール入門B	毎週火曜日 15:00~16:30 (6/30を除く)	法典公園第1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
49	ミズノ卓球スクール初中級A	毎週月曜日 11:00~12:30 (6/29を除く)	法典公園第1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
49	ミズノ卓球スクール初中級B	毎週月曜日 13:30~15:00 (6/29を除く)	法典公園第1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
49	ミズノ卓球スクール初中級C	毎週火曜日 13:15~14:45 (6/30を除く)	法典公園第1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
49	ミズノ卓球スクール初中級D	毎週火曜日 11:00~12:30 (6/30を除く)	法典公園第1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
49	ミズノ卓球スクール初中級E	毎週土曜日 11:00~12:30 (5/30を除く)	法典公園第1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
49	ミズノ卓球スクール中級A	毎週火曜日 9:15~10:45 (6/30を除く)	法典公園第1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
49	ミズノ卓球スクール中級B	毎週土曜日 9:15~10:45 (5/30を除く)	法典公園第1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
49	ミズノ卓球スクールブライベートレッスン	毎週月曜日 15:15~16:15 (6/29を除く)	法典公園第1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
49	フラダンススクール	毎週水曜日 13:00~14:15 (4/29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
49	ストレッチ	毎週月曜日 10:00~10:30 (4/6,5/4,5/25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
49	体幹・下肢筋力	毎週月曜日 10:50~11:20 (4/6,5/4,5/25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
49	背骨コンディショニング	毎週火曜日 10:00~10:45 (5/5,5/19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
49	ストレッチ(自律神経を整える)	毎週火曜日 11:05~11:50 (5/5,5/19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
49	はじめてヨガ	毎週水曜日 10:00~10:45 (4/29,5/6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
49	ヨガ(身体を温める)	毎週水曜日 11:05~11:50 (4/29,5/6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
49	ボディバランス45	毎週木曜日 10:00~10:45	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
49	ストレッチ	毎週木曜日 11:05~11:50	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
49	ピラティス(美姿勢)	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

49	ヨガ(疲労回復)	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
49	踏台昇降&ストレッチ	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
49	ヨガ(気分爽快)	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
49	ボディコンバットテック&ボディコンバット30	毎週金曜日 13:00~13:45	運動公園内会議室	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。初心者の方も安心して参加出来るフォーム説明も行います。	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
49	フラダンススクール	毎週月曜日 14:30~15:45 (6/29を除く)	法典公園(グラスポ)体育レクレーション室	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
49	ボディバランス45※FX	毎週月曜日 9:45~10:30 (5/4を除く)	法典公園(グラスポ)体育レクレーション室	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
49	ボディアタック45	毎週月曜日 10:55~11:40 (5/4を除く)	法典公園(グラスポ)体育レクレーション室	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
49	ストレッチ(ポールでほぐそう)	毎週火曜日 9:45~10:30 (5/5を除く)	法典公園(グラスポ)体育レクレーション室	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
49	はじめてヨガ	毎週火曜日 10:55~11:40 (5/5を除く)	法典公園(グラスポ)体育レクレーション室	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
49	ヨガ(骨盤ケア)	毎週水曜日 9:45~10:30 (4/29,5/6を除く)	法典公園(グラスポ)体育レクレーション室	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
49	ボディバランス45※ST	毎週水曜日 10:55~11:40 (4/29,5/6を除く)	法典公園(グラスポ)体育レクレーション室	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
49	ボディパンプ45	毎週木曜日 9:45~10:30	法典公園(グラスポ)体育レクレーション室	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
49	ボディコンバット45	毎週木曜日 10:55~11:40	法典公園(グラスポ)体育レクレーション室	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
49	はじめてヨガ	毎週金曜日 9:30~10:15 (4/17を除く)	法典公園(グラスポ)体育レクレーション室	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
49	ズンバ	毎週金曜日 10:40~11:25 (4/17を除く)	法典公園(グラスポ)体育レクレーション室	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
49	やさしいピラティス	毎週金曜日 13:00~13:45	法典公園(グラスポ)体育レクレーション室	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。美しい姿勢としなやかな筋肉をつくる教室で初めての方向きの内容です。	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
49	ストレッチ&コンディショニング(ポール使用)	毎週金曜日 14:10~14:55	法典公園(グラスポ)体育レクレーション室	ストレッチポールという長い棒を使って、ストレッチやコンディショニングを行います。柔軟性の向上や体をスムーズに動かすための体の使い方の向上が期待できます。	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
49	ラテンエクササイズ	毎週土曜日 9:30~10:15	法典公園(グラスポ)体育レクレーション室	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
49	子ども空手スクール	毎週土曜日 17:00~18:00 (5/2を除く)	法典公園(グラスポ)体育レクレーション室	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
49	ボディバランス45※FX	毎週日曜日 15:00~15:45 (4/19,5/3を除く)	法典公園(グラスポ)体育レクレーション室	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
49	ボディコンバット30	毎週日曜日 16:10~16:40 (4/19,5/3を除く)	法典公園(グラスポ)体育レクレーション室	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

49	キッズ総合スポーツスクール	毎週水曜日 16:30~17:20 (4/1,4/29,5/6,6/3を除く)	法典公園(グラスポ)体育レクレーション室	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
49	キッズ総合スポーツスクール	毎週水曜日 17:30~18:20 (4/1,4/29,5/6,6/3を除く)	法典公園(グラスポ)体育レクレーション室	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	カテゴリ	事前申込	問い合わせ	電話番号
501	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	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、おまごといいた道具や、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。)	どなたでも	運動・介護予防	無	プレーパーク船橋	080-9452-3188
502	健康チェック	月2回 各3時間程度	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/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
503	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。ウォーキングの前後に簡単なストレッチ・筋トレを行います。	どなたでも	運動・介護予防	無	イオンモール船橋	420-7300