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

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	広報掲載日	4月～1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4日,11日,18日,25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	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3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16日,23日（すべて水）10:00～11:30	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3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8日,15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	3月3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9日,16日,23日,30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	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21日,28日（すべて水）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）	5月13日,20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17日,31日（すべて土）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こ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」 2回目 ▽栄養士講話「食べるを考える」 ▽歯科衛生士講話「口元美人も目指しませんか」 ▽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	有	4月1日	4月1日	先着	中央保健センター	423-2111
12	運動習慣づくり教室（4回コース）	6月4日,11日,18日,25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	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）	6月3日,10日（すべて火）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）	6月17日,24日（すべて火）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	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27日（金）10:00～11:30	西部保健センター	1回目 ▽保健師講話「女性のライフステージの変化とこ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	有	5月1日	5月1日	先着	西部保健センター	047-302-2626
16	リラックスヨガ講座	6月6日,13日,20日,27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	5月2日	5月1日	先着	高根公民館	438-4112
17	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15日まで）	60歳以上の市民	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
18	三田セミナー前期	5月11日（日）	三田公民館	新京成沿線ぶらり旅	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
19	三田セミナー前期	5月25日（日）	三田公民館	ヨガの体験	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
20	三田セミナー前期	6月1日（日）	三田公民館	ヨガの体験	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
21	高齢者介護教室	6月28日（土）	三田公民館	家庭でできる高齢者介護教室	18歳以上	運動・介護予防	有	未定	－	先着	三田公民館	477-2961
22	三田寿大学 いきいき過ごすための心の健康あれこれ	6月12日（木）	三田公民館	心の健康セルフチェック、呼吸法や体操など	おおむね60歳以上	こころの健康	有	3月13日	4月1日	先着	三田公民館	477-2961
23	千葉ジェッツシニアダンス教室	4月8日（火）10:00～11:00	習志野台公民館	ダンス教室	60歳以上の市民	運動・介護予防	有	3月18日 10:00～	－	先着	習志野台公民館	463-2231
24	史跡と自然を巡る習志野台2025春の散策	4月24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・永久堡塁→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	3月28日 10:00～	－	先着	習志野台公民館	463-2231
25	新高根ふれあいウォーク	6月15日（日）9:00～12:00	新高根公民館集合解散	飯山満町周辺の散策	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
26	春うららご近所散歩	4月6日（日）8:30～12:30	高根公団駅集合二重橋解散	皇居をぐるっと巡る	どなたでも	運動・介護予防	有	3月9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	三咲寿大学	6月25日（水）13:30～15:00	三咲公民館	健康体操	60歳以上	健康全般・病気	有	4月1日	4月1日	先着	三咲公民館	448-3291
29	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
30	出張医療講演会	4月16日（水）14:00～15:00	東図書館	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	4月1日	4月1日	先着	東図書館	463-3611
31	医療講演会	①5月14日（水） ②6月18日（水） 14:00～15:00	西図書館3F 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	①5月1日 ②6月1日	①5月1日 ②6月1日	先着	西図書館	431-4385
32	ロビーコンサート	4月8日, 5月13日, 6月10日 （すべて火）	船橋アリーナ	ロビーでの管楽器等のコンサート	どなたでも	こころの健康	無	－	－	－	船橋アリーナ	461-5611
33	在宅医療・介護の講演会「パーキンソン病について」	6月14日（土）14:00～15:30	薬円台公民館	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1日	5月1日	先着	地域包括ケア推進課	436-2558
34	心も体も喜ぶ健康体操教室	4月5日,19日 5月17日,31日 6月7日,21日 （すべて土） 9:30～11:15	東部公民館	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 （※申込期間は3月10日から31日まで）	成人	運動・介護予防	有	3月10日	－	抽選	前原地区社会福祉協議会	471-8121

35	子育てサロン「ランラン」	4月10日,6月12日（すべて木） 10:30～11:30	東部公民館	親子で楽しむリトミック	1歳～3歳の幼児親子	運動・介護予防	有	実施日の前月1日	-	先着	東部公民館	477-7171
36	子育てサロン「アイアイ」	5月8日（木） 10:30～11:30	東部公民館	リラックス・ヨーガ	0歳～1歳前後の乳幼児親子	運動・介護予防	有	実施日の前月1日	-	先着	東部公民館	477-7171
37	はじめての足裏リフレ	4月23日,5月7日（すべて水） 13:30～15:00	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
38	スプリングコンサート	4月19日（土） 10:30～11:15	前原児童ホーム	ハープコンサート	乳幼児親子・小学生以上	こころの健康	無	-	4月1日	-	前原児童ホーム	475-5454
39	親子でリトミック	5月20日（火） 10:30～11:15	前原児童ホーム	リトミック	1歳以上の幼児親子	運動・介護予防	有	5月1日	-	先着	前原児童ホーム	475-5454
40	親子ビクス	6月3日（火） 10:30～11:15	前原児童ホーム	ベビービクス	0歳の乳児親子	運動・介護予防	有	5月15日	-	先着	前原児童ホーム	475-5454
41	おやこでDEストレッチ	4月18日（金） 10:30～	宮本児童ホーム	親子でのビクス事業	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
42	ハープコンサート	6月28日（土） 14:30～	宮本児童ホーム	ハープコンサート	乳幼児親子	こころの健康	有	6月1日	-	先着	宮本児童ホーム	424-9842
43	おやこたいそう	5月21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	1歳以上の幼児と保護者	運動・介護予防	有	5月1日	-	先着	薬円台児童ホーム	469-4884
44	親子deリトミック	5月28日（水） 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	5月1日	-	先着	薬円台児童ホーム	469-4884
45	子育てキャンパス	5月20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	5月1日	-	先着	高根台公民館	461-7061
46	子育てキャンパス	6月17日(火) 10:00～11:00	高根台児童ホーム	歯科衛生士による乳幼児の歯・口腔についての講話	乳幼児とその保護者	歯・口腔	有	6月1日	-	先着	高根台公民館	461-7061
47	ゆりの木大学「寝たきりにならないためのリハビリ体操」	6月18日(水) 10:00-11:30	高根台公民館	高齢者学級の1コマで実施 リハビリ体操 健康政策課より講演	60歳以上	運動・介護予防	有	4月9日	-	先着	高根台公民館	461-7061
48	高根台婦人学級「大人のリトミック」	5月16日(金) 10:00-11:30	高根台公民館	婦人学級の1コマで実施。 歌に合わせてリトミックを行います。	成人女性	運動・介護予防	有	4月11日		先着	高根台公民館	461-7061
49	健康セミナー	6月4日（水）	八木が谷公民館	生活習慣病に関する講話	高齢者	健康全般・病気	有	未定	-	先着	八木が谷地区社会福祉協議会	448-7713
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	松が丘シルバーリハビリ体操	毎月第3水曜日 各午前10時 （4月16日、5月21日、6月18日）	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
54	食育展	6月7日（土）、8日（日） 11:00～16:00	イオンモール船橋	市内の食育活動の紹介や食育に関する様々な展示、イベントを実施	どなたでも	栄養・食生活	無	-	-	-	地域保健課	409-3274

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	ポールコンディショニング	毎週火曜日 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	457-5151
50	ZUMBA®	毎週火曜日 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®	毎週土曜日 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	毎週水曜日 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	毎週水曜日 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	骨盤調整ボディメンテナンス	毎週金曜日 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	毎週火曜日 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	457-5151
50	成人水泳初級	毎週火曜日 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	毎週金曜日 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	毎週金曜日 14:00～14:50	ふなばしメグスパ歩行浴プール	四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	457-5151
50	声出し健康法	①4月2日 ②6月4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	①3月15日 ②5月15日	先着	ふなばしメグスパ	457-5151
50	楽しむピンポン	①4月9日 ②5月14日 ③6月11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	①3月15日 ②4月15日 ③5月15日	先着	ふなばしメグスパ	457-5151
50	ノルディックウォーキング	4月23日（水） 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	4月15日	先着	ふなばしメグスパ	457-5151
50	青空しあわせヨーガ	4月29日（火） 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	4月15日	先着	ふなばしメグスパ	457-5151
50	やさしいポールコンディショニング	5月13日（火） 14:45～15:30	ふなばしメグスパ軽運動室	ストレッチ用ポールを使用。 姿勢や肩こり改善、全身を鍛錬。	中学生以上	運動・介護予防	有	前月初日	4月15日	先着	ふなばしメグスパ	457-5151
50	やさしい骨盤調整メンテナンス	5月16日（金） 13:15～14:00	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、柔軟性に効果があります。	中学生以上	運動・介護予防	有	前月初日	4月15日	先着	ふなばしメグスパ	457-5151
50	やさしいZUMBA®	5月24日（土） 14:00～14:45	ふなばしメグスパ軽運動室	軽快な音楽でどなたでも楽しめるダンスエクササイズ。	中学生以上	運動・介護予防	有	前月初日	5月15日	先着	ふなばしメグスパ	457-5151
50	リズムジャンプ！	6月14日（土） 13:40～14:30	ふなばしメグスパ軽運動室	リズムを通して楽しく運動能力と脳の活性を高めます。	年長～小学4年生	運動・介護予防	有	前月初日	5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	毎週水曜日 13:00～14:15 (4/30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ケ月前	各月1日	先着	運動公園	438-4461
51	ストレッチ	毎週月曜日 10:00～10:30 (6/30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
51	体幹・下肢筋トレ	毎週月曜日 10:50～11:20 (6/30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
51	背骨コンディショニング	毎週火曜日 10:00～10:45 (5/20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
51	ストレッチ(自律神経を整える)	毎週火曜日 11:05～11:50 (5/20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
51	はじめてヨガ	毎週水曜日 10:00～10:45	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
51	ヨガ(身体を温める)	毎週水曜日 11:05～11:50	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	毎週水曜日 19:15～19:45	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
51	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
51	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
51	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
51	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
51	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	ミズノウォーキング教室	4月13日(日) 10:00～11:00	運動公園	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。	18歳以上	運動・介護予防	有	随時申込	各月1日	先着	運動公園	438-4461
51	ミズノノルディック・ウォーク教室	4月20日(日) 10:00～11:00	運動公園	ポールを使ったストレッチ、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。	18歳以上	運動・介護予防	有	随時申込	各月1日	先着	運動公園	438-4461
51	ミズノランニング教室	6月21日(土) 10:00～11:00	運動公園	これからランニングを始める人や走るのが苦手な人に対して走り方からペース走まで、指導員と共に練習を行います。	18歳以上	運動・介護予防	有	随時申込	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	フラダンススクール	毎週月曜日 14:30～15:45 (6/30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	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	毎週月曜日 9:45～10:30 (5/5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
52	ボディアタック45	毎週月曜日 11:00～11:45 (5/5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
52	ストレッチ(ポールでほぐそう)	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
52	はじめてヨガ	毎週火曜日 11:00～11:45 (4/29,5/6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
52	ボディパンプテック＆ボディパンプ30	毎週火曜日 13:00～13:45 (4/29,5/6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	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	毎週火曜日 14:15～15:00 (4/29,5/6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
52	ヨガ(骨盤ケア)	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	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・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
52	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	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
52	はじめてヨガ	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
52	ズンバ	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っ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
52	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
52	ボディパンプ45	毎週土曜日 10:45～11:30 (6/28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	毎週土曜日 17:00～18:00 (5/3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	各月1日	先着	法典公園(グラスポ)	438-3500
52	週替わり教室	毎週日曜日 14:15～15:00 (4/6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ポ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
52	ミズノ卓球スクール入門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
52	ミズノ卓球スクール入門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
52	ミズノ卓球スクール初中級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	※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	※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	※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	※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E	毎週土曜日 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	※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中級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
52	ミズノ卓球スクール中級B	毎週土曜日 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
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	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	-	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 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 ※予約者は大人のみ。 ※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	-	先着	法典公園(グラスポ)	438-3500
52	ラララフィット教室	毎週火曜日 10:00～11:00 (5/6を除く)	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	ミズノウォーキング教室	4月15日(火) 11:15～12:15	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。	18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
52	ミズノノルディック・ウォーク教室	4月22日(火) 11:15～12:15	法典公園(グラスポ)	ポールを使ったストレッチ、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。	18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

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
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