

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。



【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>（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）	7月2日,9日,16日,30日（すべて水）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2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）	7月8日,15日（すべて火）10:00-11:30	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2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）	7月22日,29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	6月2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3日(木),11日(金),18日(金) 13:30～15:30	東部保健センター	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	6月2日	6月1日	先着	東部保健センター	466-1383
9	女性のための健康講座～めざせ!姿勢美人～	7月4日(金) 10:00-11:30	西部保健センター	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	5月1日	5月1日	先着	西部保健センター	047-302-2626
10	運動習慣づくり教室（4回コース）	8月1日,8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	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
11	身体をほぐそうリラックス体操（2回コース）	8月5日,12日（すべて火）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20～64歳の方 ※保育あり(1歳以上)	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
12	ロコモを防ごうかんたん筋力アップ（2回コース）	8月20日,27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

13	運動習慣づくり教室 (4回コース)	9月2日,9日,16日,30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
14	身体をほぐそう リラックス体操 (2回コース)	9月19日,26日 (すべて金) 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	8月1日	8月1日	先着	東部保健センター	466-1383
15	ロコモを防ごう かんたん筋力アップ (2回コース)	9月5日,12日 (すべて金) 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	8月1日	8月1日	先着	中央保健センター	423-2111
16	女性のための健康講座 ～めざせ!姿勢美人～	9月10日,24日 (すべて水) 10:00-11:30	東部保健センター	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	8月1日	8月1日	先着	東部保健センター	466-1383
17	ストレスの上手な解消法	9月17日(水) 13:30-15:00	中央保健センター	▽講話(公認心理師・健康運動指導士) ▽実技(健康運動指導士)	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	中央保健センター	423-2111
18	CKD講座 ～知っておきたい慢性腎臓病～	9月19日(金),25日(木) 13:30-15:00	中央保健センター	1回目 ▽医師講話 2回目 ▽講話(保健師・栄養士) ▽試食	市内在住・在勤の20歳以上の方 ※1回目だけの参加も可	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
19	口腔ケア市民講演会	7月27日(日) 10:30～12:00	中央公民館講堂	舌の機能の大切さや、舌の衰えを防止するいくつかの体操を紹介します。	市内在住・在勤・在学の方	歯・口腔	有	7月1日	7月1日	先着	地域保健課	409-3274
20	子どもの口腔ケアに係る市民講演会	9月28日(日) 10:30～12:00	保健福祉センター 3階健康診査室	子どもの口腔ケアについて	市内在住・在勤・在学の方	歯・口腔	有	9月1日	9月1日	先着	地域保健課	409-3274
21	船橋市立医療センター公開医療講座	7月10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)
22	船橋市救急医療シンポジウム	9月6日(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・在学者	健康全般・病気	有	7月1日	8月1日	抽選	健康政策課	409-0417
23	転倒予防体操	9月25日(木) 13:15-14:15	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	市内在住の方	健康全般・病気	有	9月1日	未定	抽選	船橋市リハビリセンター	468-2001
24	ゆりの木大学「命を守る“水”見直そう!水分補給」	7月16日(水) 10:00-11:30	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	60歳以上	栄養・食生活	無	-	-	-	高根台公民館	461-7061
25	婦人学級「睡眠と健康の知恵袋」	7月18日(金) 10:00-11:30	高根台公民館	婦人学級の1コマで実施。 「睡眠と健康の知恵袋」をテーマに、株式会社明治より講演	主に女性	健康全般・病気	無	-	-	-	高根台公民館	461-7061
26	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
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	-	7月1日	-	地域保健課	409-3274
28	生き生きと若々しく過ごすための教室	9月11日、18日、25日、10月2日 (すべて木)	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	市内在住の65歳以上	運動・介護予防	有	8月2日	8月1日	先着	三咲公民館	448-3291
29	寿大学	9月11日(木)	三田公民館	大人のリミック	60歳以上	運動・介護予防	有	4月2日	-	先着	三田公民館	477-2961
30	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
31	ストレスをやわらげるセルフケア講座(全2回)	9月5日、19日(すべて金) 13:00～14:30	新高根公民館	足裏マッサージ法を学ぶ	18歳以上	健康全般・病気	有	8月2日	8月1日	先着	新高根公民館	469-4944

32	医療講演会	①7月16日(水) ②8月27日(水) ※全日程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	①7月1日 ②8月1日	①7月1日 ②8月1日	先着	西図書館	431-4385
33	ロビーコンサート	7月8日、8月5日、 9月9日(すべて火)	船橋アリーナ	7月揚琴、8月バイオリン、9月クラリネット2重奏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
34	在宅医療・介護の講演会「皮膚疾患について」	7月5日(土) 14:00-15:00	浜町公民館	夏に多く見られる皮膚疾患について分かりやすく説明します。	どなたでも	健康全般・病氣	有	6月1日	6月1日	先着	地域包括ケア推進課	436-2558
35	心も体も喜ぶ健康体操教室	7月5日(土) 7月18日(金) 7月19日(土) 8月2日(土) 8月5日(火) 8月16日(土) 9月2日(火) 9月6日(土) 9月20日(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	成人	運動・介護予防	有	受付終了	-	抽選	前原地区社会福祉協議会	471-8121
36	子育てサロン「ランラン」	8月7日(木) 10:30～11:30	東部公民館	親子で楽しむリミック	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
37	子育てサロン「アイアイ」	①7月10日(木) ②9月11日(木) 10:30～11:30	東部公民館	①産後ヨガとふれあい遊び ②リラックス・ヨガ	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
38	二和寿大学	9月18日(木)	二和公民館	健康運動	60歳以上の方	運動・介護予防	有	随時	-	先着	二和公民館	447-3200
39	健康セミナー	7月2日(水) 8月6日(水) 9月3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・病氣	有	6月13日(金) 7月14日(月) 8月15日(金)	-	先着	八木が谷地区社会福祉協議会	448-7713
40	夏休み みんなde ラジオ体操	8月7日、14日、21日、28日(すべて木)(全4回) 9:00～9:30	浜町公民館	暑い夏！子どもから大人まで公民館で涼みながら楽しくラジオ体操とストレッチをしませんか？	だれでも	運動・介護予防	無	-	7月1日 8月1日	-	浜町公民館	434-1405
41	シニアの睡眠～眠りの常識・非常識～	7月2日(水) 13:00～14:30	薬円台公民館	シニア向けの睡眠と健康に関する学習	60歳以上	健康全般・病氣	有	6月2日	6月1日	先着	薬円台公民館	469-4535
42	親子リミック	7月8日(火)	松が丘児童ホーム	音楽に合わせて体を動かそう♪	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	6月15日	-	先着	松が丘児童ホーム	463-5087
43	オータムコンサート	9月30日(火)	松が丘児童ホーム	ハーブの音楽に癒されよう	乳幼児と保護者	こころの健康	有	-	-	-	松が丘児童ホーム	463-5087
44	ふなばしメグスバのプログラム											
45	運動公園、法典公園(グラスポ)のプログラム											

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
44	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
44	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
44	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
44	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	047-457- 5151
44	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	047-457- 5151
44	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
44	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
44	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
44	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
44	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
44	やさしいヨガ	7月2日(水) 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	047-457- 5151
44	楽しむピンポン	①7月9日 ②9月17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	有	当日	①6月15日 ②8月15日	先着	ふなばし メグスパ	047-457- 5151
44	声出し健康法	8月6日(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	①7月15日	先着	ふなばし メグスパ	047-457- 5151
44	コンビネーション 体操(体と脳)	9月7日(日) 11:20～12:10	ふなばしメグスパ 軽運動室	シナプソロジーの方法で、 認知・運動機能を向上。	50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	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
45	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
45	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
45	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
45	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
45	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
45	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
45	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
45	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
45	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
45	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
45	卓球室開放	毎日 9:00～21:00 ※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)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
45	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	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
45	ラララフィット教 室	毎週火曜日 10:00～11:00 ※7月1日(火)、9 月9日(火)は休講	法典公園(グラ スポ)多目的 ホール	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	各月1日	先着	法典公園(グラ スポ)	438-3500
45	ミズノランニング 教室	7月19日(土)、8 月16日(土)、9月 20日(土) 各日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
45	フラダンスス クール	7月～9月 毎週水曜日 13:00～14:15 (8/20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
45	ストレッチ	7月～9月 毎週月曜日 10:00～10:30 (7/21,9/15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
45	体幹・下肢筋レ	7月～9月 毎週月曜日 10:50～11:20 (7/21,9/15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
45	背骨コンディショ ニング	7月～9月 毎週火曜日 10:00～10:45 (8/5,9/16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
45	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 (8/5,9/16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
45	はじめてヨガ	7月～9月 毎週水曜日 10:00～10:45 (8/20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

45	ヨガ(身体を温める)	7月～9月 毎週水曜日 11:05～11:50 (8/20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
45	ボディジャム30	7月～9月 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
45	ボディバランス45	7月～9月 毎週木曜日 10:00～10:45 (7/17,7/24,8/21,8/28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
45	ストレッチ	7月～9月 毎週木曜日 11:05～11:50 (7/17,7/24,8/21,8/28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
45	ピラティス(美姿勢)	7月～9月 毎週木曜日 13:00～13:45 (7/17,8/21,8/28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、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
45	ヨガ(疲労回復)	7月～9月 毎週木曜日 14:05～14:50 (7/17,8/21,8/28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。	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
45	スロートレーニング&ストレッチ	7月～9月5日 毎週金曜日 10:00～10:45 (8/22を除く)	運動公園内会議室	関節を動かし筋力トレーニング&ストレッチを行います。機能改善を目的としています。	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
45	踏台昇降&ストレッチ	9月12日～ 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
45	ヨガ(気分爽快)	7月～9月 毎週金曜日 11:05～11:50 (8/22を除く)	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
45	フラダンススクール	7月～9月 毎週月曜日 14:30～15:45 (9/15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
45	ボディバランス45※FX	7月～9月 毎週月曜日 9:45～10:30 (7/21,8/11,9/15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
45	ボディアタック45	7月～9月 毎週月曜日 11:00～11:45 (7/21,8/11,9/15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
45	ストレッチ(ボールでほぐそう)	7月～9月 毎週火曜日 9:45～10:30 (9/23を除く)	法典公園(グラスポ)体育レクリエーション室	ストレッチボ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
45	はじめてヨガ	7月～9月 毎週火曜日 11:00～11:45 (9/23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
45	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 (9/23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
45	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	7月～9月 毎週火曜日 14:15～15:00 (9/23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
45	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
45	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・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
45	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
45	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	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
45	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。	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

45	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	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
45	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
45	ボディバンプ45	7月～9月 毎週土曜日 10:45～11:30 (9/20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
45	子ども空手スクール	7月～9月 毎週土曜日 17:00～18:00 (8/30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
45	週替わり教室	7月～9月 毎週日曜日 14:15～15:00 (7/6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
45	キッズ総合スポーツスクール	7月～9月 毎週水曜日 16:30～17:20 (7/23,7/30,8/13,9/24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週間前(同じ曜日)	各月1日	先着	法典公園(グラスポ)	438-3500
45	キッズ総合スポーツスクール	7月～9月 毎週水曜日 17:30～18:20 (7/23,7/30,8/13,9/24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週間前(同じ曜日)	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