

令和7年度  
\*12~3月\*  
開催分

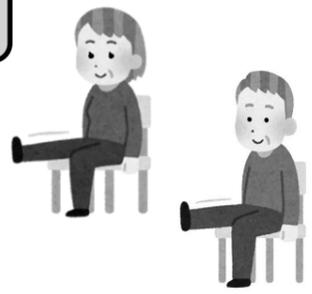
参加無料・事前予約不要

みんなで元気に  
楽しく健康づくりをしよう！！

ふなばしシルバーリハビリ体操教室

いつでも どこでも どなたでも

地域の仲間と一緒に、道具や音楽を使わず、無理なく体力に合わせて行える介護予防体操です！



市民ヘルスマーケティング

お住まいの地区の健康づくりについて、みんなで楽しく語り合います！



※ 令和7年4月から令和8年3月の間に、各公民館等で2回ずつ、ふなばしシルバーリハビリ体操教室と市民ヘルスマーケティングを同日に開催します。

**対象**  
原則65歳以上の  
船橋市民の方  
(定員あり・当日先着順)

**持ちもの** チェック

- 飲み物（水分補給用）
- タオル（汗ふき用）
- 動きやすい服、運動靴



◇会場、時間の詳細は、うら面をご覧ください。  
 ・駐車場は数に限りがあります。お車での来館はご遠慮ください。  
 ・発熱等の体調不良がある場合は、参加をご遠慮ください。

体操についてなど  
詳しくは市のホームページへ



\*お問い合わせ先\*  
 船橋市 健康づくり課 介護予防推進係  
 〒273-8506 船橋市北本町1-16-55  
 TEL 047-409-3817 / FAX 047-409-2934  
 メール shiruriha@city.funabashi.lg.jp

令和7年度 ふなばしシルバーリハビリ体操教室  
市民ヘルスマーケティング 日程表 (受付開始：開始時間の20分前)

地区	公民館等	開始時間	定員	12月	1月	2月	3月
南部	中央	*代替会場：きららホール(本町1-3-1)で開催 定員80名					
	浜町	13時	50	11(木)	8(木)	12(木)	12(木)
	宮本	10時	60	23(火)	27(火)	24(火)	24(火)
	海神	10時	60	8(月)	★19(月)	9(月)	9(月)
西部	西部	10時	70	★17(水)	21(水)	18(水)	18(水)
	法典	13時	70	★8(月)	19(月)	9(月)	9(月)
	丸山	10時	60	3(水)	★7(水)	4(水)	4(水)
	塚田	*代替会場：前貝塚町自治会館(前貝塚町1013-3)で開催 定員40名					
中部	葛飾	10時	60	9(火)	★13(火)	10(火)	10(火)
	高根台	10時	100	★11(木)	8(木)	12(木)	12(木)
	夏見	13時	60	5(金)	★9(金)	6(金)	6(金)
	高根	10時	60	18(木)	★15(木)	19(木)	19(木)
東部	新高根	10時	70	★2(火)	6(火)	3(火)	3(火)
	東部	10時	50	★26(金)	30(金)	27(金)	27(金)
	三田	10時	80※	16(火)	★20(火)	17(火)	17(火)
	習志野台	*代替会場：船橋アリーナ(習志野台7-5-1)で開催 定員60名					
東部	飯山満	10時	60	★1(月)	5(月)	2(月)	2(月)
	薬円台	13時	70	23(火)	28(水)	26(木)	27(金)
	三山市民センター	13時	60	★19(金)	16(金)	20(金)	13(金)
北部	北部	10時	60	1(月)	5(月)	2(月)	2(月)
	二和	13時	80	8(月)	19(月)	9(月)	9(月)
	海老が作	13時	60	★5(金)	9(金)	6(金)	6(金)
	小室	10時	40	19(金)	16(金)	20(金)	13(金)
	八木が谷	10時	70	★10(水)	14(水)	18(水)	11(水)
	三咲	13時	60	12(金)	★16(金)	13(金)	13(金)
	松が丘	13時	60	★3(水)	7(水)	4(水)	4(水)
	坪井	13時	60	★23(火)	27(火)	24(火)	24(火)

**注目!**

\*中央・塚田・習志野台公民館  
休館中の代替会場について\*  
各代替会場の詳細については、  
健康づくり課(409-3817)まで  
お問い合わせください。

\*三田公民館の定員について\*  
工事のため、12月と1月は普段  
と異なる部屋(\*定員30名)で  
開催する予定です。

**注意**

台風や大雨、雪などの予報や  
公民館の改修工事などにより  
急遽、開催が中止となる場合  
があります。  
市広報やホームページ、健康  
づくり課(TEL: 409-3817)  
に確認をお願いします。

実施時間について

- ・体操は、1時間行います。  
(★の日は短縮)
- ・★の日は、2部構成となり  
ます。  
【1部】  
ふなばしシルバーリハビリ  
体操教室  
【2部】  
市民ヘルスマーケティング  
※ 1部と2部の間に休憩を  
はさみ、全体で2時間程  
度となります。