

令和7年
4~7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！

市民ヘルスミーティング

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ミー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

- ・飲み物（水分補給用）
- ・タオル（汗ふき用）
- ・動きやすい服、運動靴

チェック



◇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 市民ヘルスミーティング 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	4月	5月	6月	7月
南部	中央	13時	80	16(水)	21(水)	★18(水)	16(水)
	浜町	13時	50	10(木)	8(木)	★12(木)	10(木)
	宮本	10時	60	22(火)	★27(火)	24(火)	22(火)
	海神	10時	60	14(月)	19(月)	★9(月)	14(月)
西部	西部	10時	70	16(水)	★21(水)	18(水)	16(水)
	法典	13時	70	14(月)	19(月)	9(月)	★14(月)
	丸山	10時	60	2(水)	7(水)	★4(水)	2(水)
	塚田	13時	60	1(火)	★13(火)	3(火)	休館予定あり
	葛飾	10時	60	8(火)	13(火)	10(火)	★8(火)
中部	高根台	10時	100	10(木)	8(木)	12(木)	★10(木)
	夏見	13時	60	4(金)	2(金)	★6(金)	4(金)
	高根	10時	60	17(木)	15(木)	★19(木)	17(木)
	新高根	10時	70	1(火)	20(火)	3(火)	★1(火)
東部	東部	10時	50	25(金)	30(金)	★27(金)	25(金)
	三田	10時	80	15(火)	20(火)	★17(火)	15(火)
	習志野台	13時	60	18(金)	★23(金)	休館予定あり	
	飯山満	10時	60	7(月)	12(月)	★2(月)	7(月)
	薬円台	13時	70	22(火)	★28(水)	26(木)	25(金)
	三山市民センター	13時	60	18(金)	16(金)	20(金)	★18(金)
北部	北部	10時	60	7(月)	★12(月)	2(月)	7(月)
	二和	13時	80	14(月)	★19(月)	9(月)	14(月)
	海老が作	13時	60	4(金)	2(金)	6(金)	★4(金)
	小室	10時	40	18(金)	★16(金)	20(金)	18(金)
	八木が谷	10時	70	9(水)	14(水)	★11(水)	9(水)
	三咲	13時	60	11(金)	9(金)	13(金)	★11(金)
	松が丘	13時	60	2(水)	7(水)	4(水)	★2(水)
	坪井	13時	60	22(火)	27(火)	★24(火)	22(火)

注目!

*令和7年度の
日程表について*
工事等による公民館の休館
予定があるため、開催日程
は、年間ではなく随時お知
らせします。

公民館休館予定あり

- ・塚田公民館
- ・習志野台公民館

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】
市民ヘルスミーティング
※ 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。