

令和7年度
8~11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



◇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	8月	9月	10月	11月
南部	中央	13時	80	20(水)	17(水)	15(水)	★19(水)
	浜町	13時	50	14(木)	11(木)	9(木)	★13(木)
	宮本	10時	60	26(火)	30(火)	28(火)	★25(火)
	海神	10時	60	18(月)	8(月)	20(月)	17(月)
西部	西部	10時	70	20(水)	17(水)	15(水)	19(水)
	法典	13時	70	18(月)	8(月)	20(月)	17(月)
	丸山	10時	60	6(水)	3(水)	1(水)	5(水)
	塚田	13時	60	工事のため代替会場で開催：前貝塚町自治会館 ※詳細は健康づくり課（409-3817）まで			
	葛飾	10時	60	12(火)	9(火)	14(火)	11(火)
中部	高根台	10時	100	7(木)	11(木)	9(木)	13(木)
	夏見	13時	60	1(金)	5(金)	3(金)	7(金)
	高根	10時	60	21(木)	18(木)	16(木)	20(木)
	新高根	10時	70	5(火)	2(火)	7(火)	4(火)
東部	東部	10時	50	29(金)	26(金)	31(金)	28(金)
	三田	10時	80	19(火)	16(火)	21(火)	18(火)
	習志野台	13時	60	工事のため代替会場で開催：船橋アリーナ ※詳細は健康づくり課（409-3817）まで			
	飯山満	10時	60	4(月)	1(月)	6(月)	10(月)
	薬円台	13時	70	26(火)	24(水)	23(木)	★28(金)
	三山市民センター	13時	60	15(金)	19(金)	17(金)	21(金)
北部	北部	10時	60	4(月)	1(月)	6(月)	★10(月)
	二和	13時	80	4(月)	8(月)	6(月)	★17(月)
	海老が作	13時	60	1(金)	5(金)	3(金)	7(金)
	小室	10時	40	15(金)	19(金)	17(金)	★21(金)
	八木が谷	10時	70	13(水)	10(水)	8(水)	12(水)
	三咲	13時	60	8(金)	12(金)	17(金)	14(金)
	松が丘	13時	60	6(水)	3(水)	1(水)	5(水)
	坪井	13時	60	26(火)	30(火)	28(火)	25(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)
・中央公民館

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。