

# 令和8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	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
南部	きららホール (中央公民館代替)	10時	80	15(水)	20(水)	★17(水)	22(水)	19(水)	16(水)	21(水)	18(水)	★23(水)	6(水)	17(水)	17(水)	
	浜町	13時	50	10(金)	★8(金)	12(金)	10(金)	14(金)	11(金)	9(金)	13(金)	★11(金)	15(金)	12(金)	12(金)	
	宮本	10時	60	21(火)	26(火)	★23(火)	28(火)	25(火)	29(火)	27(火)	★24(火)	22(火)	26(火)	16(火)	23(火)	
	海神	10時	60	13(月)	★18(月)	8(月)	13(月)	10(月)	14(月)	19(月)	9(月)	14(月)	★18(月)	8(月)	8(月)	
西部	西部	10時	70	15(水)	★20(水)	17(水)	15(水)	19(水)	16(水)	21(水)	★18(水)	16(水)	20(水)	17(水)	17(水)	
	法典	13時	70	13(月)	18(月)	★8(月)	13(月)	10(月)	14(月)	19(月)	★9(月)	14(月)	18(月)	8(月)	8(月)	
	丸山	10時	60	1(水)	★13(水)	休館予定のため代替会場で開催(6~3月) ※詳細は健康づくり課(409-3817)まで										
	塚田	13時	60	7(火)	12(火)	2(火)	★7(火)	4(火)	1(火)	6(火)	10(火)	★1(火)	5(火)	2(火)	2(火)	
	葛飾	10時	60	14(火)	12(火)	9(火)	★14(火)	18(火)	8(火)	13(火)	★8(火)	12(火)	9(火)	9(火)	9(火)	
中部	高根台	10時	100	9(木)	14(木)	★11(木)	9(木)	13(木)	10(木)	8(木)	12(木)	★10(木)	14(木)	18(木)	11(木)	
	夏見	13時	60	3(金)	1(金)	★5(金)	3(金)	7(金)	4(金)	2(金)	★6(金)	4(金)	8(金)	5(金)	5(金)	
	高根	10時	60	16(木)	21(木)	休館予定のため代替会場で開催(6~3月) ※詳細は健康づくり課(409-3817)まで										
	新高根	10時	70	7(火)	19(火)	★2(火)	7(火)	4(火)	1(火)	6(火)	★17(火)	1(火)	5(火)	2(火)	2(火)	
東部	東部	10時	50	24(金)	★29(金)	26(金)	31(金)	28(金)	25(金)	30(金)	27(金)	★25(金)	29(金)	26(金)	26(金)	
	習志野台	13時	60	24(金)	22(金)	★26(金)	24(金)	28(金)	25(金)	23(金)	★27(金)	25(金)	22(金)	26(金)	26(金)	
	飯山満	10時	60	6(月)	11(月)	1(月)	★6(月)	3(月)	7(月)	5(月)	2(月)	7(月)	★4(月)	1(月)	1(月)	
	薬円台	13時	70	16(木)	★21(木)	休館予定のため代替会場で開催(6~3月) ※詳細は健康づくり課(409-3817)まで										
	三田	10時	80	21(火)	19(火)	★16(火)	21(火)	18(火)	15(火)	20(火)	17(火)	★15(火)	19(火)	16(火)	16(火)	
	三山市民センター	13時	60	17(金)	★15(金)	19(金)	17(金)	21(金)	18(金)	16(金)	★20(金)	18(金)	15(金)	19(金)	19(金)	
北部	北部	10時	60	6(月)	11(月)	★1(月)	6(月)	3(月)	7(月)	5(月)	2(月)	★7(月)	4(月)	1(月)	1(月)	
	小室	10時	40	17(金)	15(金)	★19(金)	17(金)	21(金)	18(金)	16(金)	20(金)	★18(金)	15(金)	19(金)	19(金)	
	二和	13時	80	13(月)	11(月)	8(月)	★13(月)	10(月)	7(月)	5(月)	9(月)	★14(月)	18(月)	8(月)	8(月)	
	海老が作	13時	60	3(金)	1(金)	5(金)	★3(金)	7(金)	4(金)	2(金)	6(金)	★4(金)	8(金)	5(金)	5(金)	
	八木が谷	10時	70	8(水)	13(水)	★10(水)	8(水)	12(水)	9(水)	14(水)	★11(水)	9(水)	13(水)	10(水)	10(水)	
	三咲	13時	60	10(金)	8(金)	★12(金)	休館予定のため代替会場で開催(7~3月) ※詳細は健康づくり課(409-3817)まで									
	松が丘	13時	60	1(水)	13(水)	★3(水)	1(水)	5(水)	2(水)	7(水)	4(水)	★2(水)	6(水)	3(水)	3(水)	
	坪井	13時	60	28(火)	★26(火)	23(火)	28(火)	25(火)	29(火)	27(火)	24(火)	★22(火)	26(火)	16(火)	23(火)	



**\*丸山・高根・薬円台・三咲公民館  
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、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。



**\*急遽、開催が中止になる場合があります**  
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、

**中央公民館をご利用の方へ**

(日程は、左の表をご覧ください。)

中央公民館は休館中のため、当面の間利用できません。  
代替として、下記の会場で開催します。

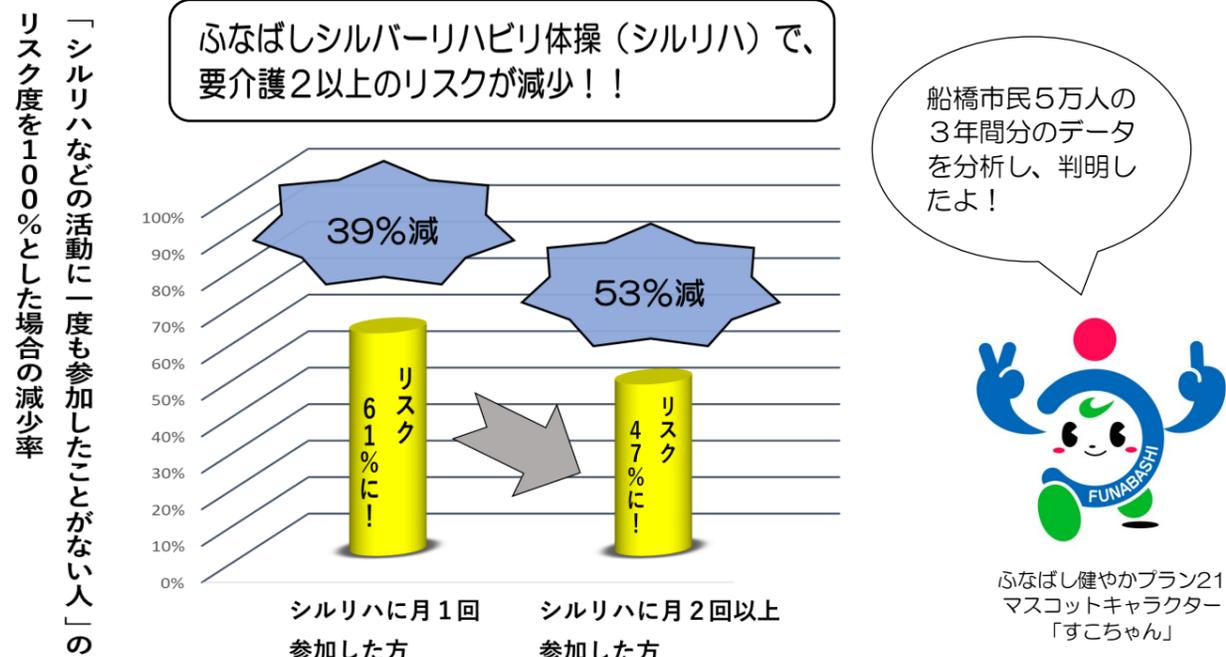
会 場：きららホール(市民文化創造館)  
住 所：本町1-3-1フェイスビル6階  
最寄り駅：JR・東武船橋駅南口/京成本線  
京成船橋駅東口 徒歩約2分

※体操教室に関してのお問い合わせは、きららホールではなく、健康づくり課(TEL:409-3817)をお願いします。

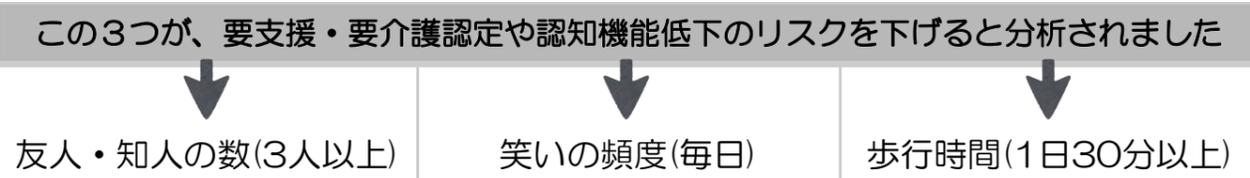
# ふなばしシルバーリハビリ体操教室・市民ヘルスマーケティング

～通いの場を増やして楽しく介護予防～

◆ふなばしシルバーリハビリ体操教室に参加して、楽しく介護予防に取り組みましょう！



◆市民ヘルスマーケティングを通して、人と人とのつながりの輪を広げていきましょう！



## つながりは介護予防

からだの元気だけではなく、人・社会とつながりを持つ！それだけで介護予防になります。地域全体で楽しく健康づくりをしていきましょう！！

## 通いの場とは・・・

「高齢者をはじめとした地域住民が主体で取り組む、介護予防やフレイル予防となるような月1回以上の趣味や体操など様々な活動の場」  
※フレイル 加齢により心身が虚弱になった状態

令和8年度  
(R.8.3作成)

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8年4月から令和9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

- 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、中のページ(日程表)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