

みんなで一緒に 身近な公園で健康づくり！

市では身近な公園で手軽に運動習慣が身につけられるよう、「公園を活用した健康づくり事業」を行っています。
あなたもお近くの会場で参加してみませんか？



いずれの会場も

- 当日自由参加、無料
- 雨天、悪天候時、会場の状態が悪い時は中止
- 動きやすい服装、運動靴を着用してください
- 飲み物は各自ご用意いただき、体調に気を付けてご参加ください



実施会場一覧（令和4年6月1日現在）

	会場	内容	日時
北部	1 小室公園	ラジオ体操	毎日 6:30～
	2 大穴第2号公園	練功・太極拳	火曜日以外の毎日 ※12～3月は休み 4・11月 7:30～ 5～10月 7:00～
	3 大穴新谷津公園	練功・太極拳	木曜日以外の毎日 ※4～11月は休み 12～3月 7:30～
	4 二和西公園	ラジオ体操	毎日 6:30～
	5 坪井近隣公園	ストレッチ・3Q体操・ラジオ体操	毎月第2・4土曜日 9:00～
	6 三咲公園	練功・太極拳	毎日 7:00～
	7 坪井西公園	ラジオ体操	3～12月 平日6:30～ 1・2月 平日7:00～ ※1月1日～9日は休み
	8 咲が丘緑地公園	ラジオ体操	毎日 6:30～
	9 二重川みんなの公園	みんなの体操・練功	毎週火・金曜日 8:45～ ※祝祭日および小 中学校の夏休みと冬休み期間は休み
東部	10 薬円台公園	ストレッチ・3Q体操	毎月第1・3土曜日 9:00～
	11 二宮公園（1・2月は宮見 台自治会館）	気功・太極拳	4～6月、9～3月 毎週火曜日 8:30～ 7・8月 毎週火曜日 8:00～ ※12月27日と1月3日の火曜日は休み
	12 田喜野井南公園	気功・太極拳・ストレッチ	毎週月曜日（祝日は翌火曜日）9:00～ ※8月は休み
	13 駿河台交差点花広場	ラジオ体操・ストレッチ	毎日 6:30～ ※12月29日～1月7日は休み
	14 前原東公園	ラジオ体操・ストレッチ	毎日 6:30～
	15 飯山満まちかどスペース広場	ラジオ体操	毎日 6:30～ ※1月1日は休み
	16 飯山満みずき公園	ほぐし気功・養生気功	毎週金曜日 7:00～ ※12～3月は休み
	17 飯山満公園	ラジオ体操	3～11月 平日 6:30～、 12～2月 平日月・水・金曜日7:00～
	18 三山台住宅北子供の公園	ラジオ体操・みんなの体操	毎週日曜日 4～10月 6:30～ 11～3月 7:30～
	19 習志野台8丁目公園	3Q体操	毎月第2・4土曜日 9:00～
	20 前原公園	ストレッチ・ラジオ体操	毎月第2・4日曜日 8:15～
	21 三山陽栄広場	ラジオ体操・太極拳	日曜日以外の毎日 8:30～ラジオ体操 毎月第1・3金曜日 8:50～太極拳
	22 藤崎台公園	ラジオ体操	毎週土・日曜日 8:00～ ※12月28日～1月3日は休み

中部	23	御滝公園	ラジオ体操	毎日 6:30～ ※1月1日は休み
	24	新高根5丁目公園	ストレッチ・3Q体操・ラジオ体操	毎月第2・4土曜日 9:00～
	25	芝山南公園	ラジオ体操・練功・太極拳	毎日 6:30～
	26	長津川親水公園	ストレッチ・3Q体操・ラジオ体操	毎月第1・3日曜日 9:00～ ※1月は第2・4日曜日
	27	緑台中央公園	ラジオ体操	毎日 6:30～
	28	金杉台公園	ラジオ体操	毎日 6:30～
西部	29	古作町南公園	ラジオ体操・太極拳	毎週火・木・土曜日 9:00～
	30	小栗原北公園	ラジオ体操・ストレッチ	平日 8:10～
	31	二子町公園	みんなの体操・ラジオ体操・ストレッチ	毎月2回 日曜日 8:30～ ※地域保健課へ日程をご確認ください
	32	本中山公園	ストレッチ・ラジオ体操	毎月第1・3日曜日 9:00～ ※1月は第2・3日曜日
	33	本郷公園	ウォーキング・ラジオ体操	毎日 6:00～
	34	行田公園	ラジオ体操・ストレッチ・ジョギングまたはウォーキング	毎月第2・3・4日曜日 8:00～
南部	35	東船橋第1号公園	ラジオ体操	日曜日以外の毎日 4～10月 6:30～、11～3月 8:40～
	36	船橋大神宮	ストレッチ・3Q体操・ラジオ体操	毎月第1・3土曜日 9:00～
	37	船橋港親水公園	ラジオ体操・笑いヨガ	毎日 6:30～
	38	海神5丁目トリトリ公園	ラジオ体操	毎日 6:30～

1人ではなかなか運動を続けられないけど、みんなで一緒なら続けられるよ！

ふなばし健やかプラン21
マスコットキャラクター
すこちゃん



▲こちらを読み取っていただくと、船橋市ホームページ『公園を活用した健康づくり事業』のページが表示されます。

《問い合わせ》 船橋市保健所 地域保健課 公園を活用した健康づくり事業担当

☎047-409-3274 (平日9時～17時)