

# 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5年5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～ ※1月1日～3日は休み
	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～ ※12月31日～1月3日は休み
	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～ ※8月14日～16日、12月25日～1月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 8:15～ ※祝日および小学校が休みの時は休み(春・夏・冬休み)
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)	ストレッチ・気功・太極拳	毎週火曜日 8:30～ 7月と8月は8:00～ ※12月最後の火曜日と1月最初の火曜日は休み
	12 田喜野井南公園	気功・太極拳・ストレッチ	毎週月曜日(祝日の場合は翌火曜日) 9:00～ ※学校が休みの時は休み(春・夏・冬休み)
	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 飯山満まちかどスポーツ広場	ラジオ体操	毎日 6:30～ ※1月1日は休み
	16 飯山満公園	ラジオ体操	3～11月 平日 6:30～、12～2月 平日 7:00～ ※お盆時季数日、年末～お正月(日数未定)は休み
	17 三山台住宅北子供の公園	ラジオ体操	毎週日曜日 4～10月 6:30～ 11～3月 7:30～ ※1月最初の日曜日は休み
	18 前原公園	ラジオ体操・ウォーキング	毎月第2・4日曜日 8:15～
	19 習志野台8丁目公園	ストレッチ・3Q体操	毎月第2・4土曜日 9:00～ 9月は第2・3土曜日 9:00～

	20	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 ※1月1日～3日は休み
	21	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
	22	西習志野第3号公園	ストレッチ・3Q体操	毎週水曜日 10:00～ ※祝日、7月と8月、12月後半2週間と1月前半2週間は休み
中部	23	御滝公園	ラジオ体操	毎日 6:30～ ※1月1日～3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～ ※12月28日～1月3日は休み
	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～
	27	緑台中央公園	ラジオ体操	毎日 6:30～ ※12月28日～1月3日は休み
	28	金杉台公園	ラジオ体操	毎日 6:30～ ※1月1日～3日は休み
	29	夏見台中央公園	ストレッチ・ラジオ体操・みんなの体操等	毎月第1・3水曜日 9:00～ ※1月は第2・3水曜日
	30	西高根公園	3Q体操・ラジオ体操・気功体操・太極拳	毎月第1・3土曜日 9:00～
西部	31	古作町南公園	ラジオ体操・ストレッチ・太極拳	毎週火・木・土曜日 9:00～
	32	小栗原北公園	ラジオ体操・ストレッチ	平日 8:10～
	33	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
	34	本中山公園	ストレッチ・ラジオ体操	毎月第1・3月曜日 9:30～ ※1月は第2・3月曜日
	35	本郷公園	散歩・ストレッチ・ラジオ体操	毎日 6:00～
	36	行田公園	みんなの体操・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日曜日、第4土曜日 8:00～
南部	37	東船橋第1号公園	ラジオ体操・ストレッチ	日曜日以外の毎日 4～10月 6:30～、11～3月 8:40～ ※12月30日～1月3日は休み
	38	船橋大神宮	ストレッチ・3Q体操・ラジオ体操等	毎月第1・3土曜日 9:00～
	39	船橋港親水公園	笑いヨガ	毎日 6:40～
	40	海神5丁目トリソ公園	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、みんなで一緒に続けられるよ！

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 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)