

仲間と楽しく体を動かす いきいき健康教室の参加者募集

65歳以上対象

介護予防を目的に、心と体の健康維持に役立ててもらう「いきいき健康教室」と「高齢者ミニデイセンター」「特別講座」の平成22年度参加者を募集します。対象は、市内在住の65歳以上(昭和20年4月1日以前生まれ)で、医師から運動制限を受けてなく、会場までご自分で通える方です。

日頃、運動の機会がない方や日常生活で体力の低下を感じている方は、ぜひご参加下さい。1年間、仲間と一緒に楽しく体を動かしましょう。



Aコース (年間24回～28回、4月8日(木)以降スタートで会場により異なります) 体操・筋力トレーニング・ダンス・歌・レクリエーションなど

会場番号	会場	場所	曜日	時間	定員	
1	行徳公民館	末広	月	10:00～12:00	70	
2	スポーツセンター	国府台			90	
3	宮久保老人いこいの家	宮久保			40	
4	福栄老人いこいの家	福栄			40	
5	若宮公民館(月)※1	若宮			45	
6	市川駅南公民館	大洲		13:00～15:00	80	
7	塩浜市民体育館	塩浜			80	
8	大野公民館	南大野			40	
9	稲荷木自治会館(月)	稲荷木			40	
10	老人福祉センター(月)	大洲			45	
11	柏井公民館	柏井町	火	10:00～12:00	45	
12	香取地域ふれあい館	香取			40	
13	曾谷公民館	曾谷			40	
14	本行徳公民館(火)	本行徳			50	
15	鬼越鬼高地域ふれあい館	鬼越			40	
16	市川地域ふれあい館	市川		13:30～15:30	25	
17	大野地域ふれあい館	大野町			45	
18	急病診療ふれあいセンター	大洲			60	
19	北国分老人いこいの家	北国分			40	
20	鬼越老人いこいの家	鬼越			40	
21	保健医療福祉センター/2階研修室	柏井町			40	
22	朝日信用金庫菅野支店	菅野	水	10:00～12:00	45	
23	幸公民館	幸			45	
24	JA市川市本店	北方町			90	
25	西部公民館(水)	中国分			60	
26	若宮公民館(水)	若宮			45	
27	行徳地域ふれあい館	富浜			13:30～15:30	40
28	男女共同参画センター	市川		12:30～14:15		80
29	平田集会所	平田		13:30～15:30		45
30	百合台幼稚園	曾谷		60		
31	大洲幼稚園	大洲		14:00～16:00		50
32	新浜幼稚園	行徳駅前				50
33	医師会館(木)	真間		木	10:00～12:00	60
34	田尻老人いこいの家※2	田尻	30			
35	東部公民館(木)	本北方	45			
36	根本自治会館	市川	45			
37	本行徳公民館(木)	本行徳	50			
38	勤労福祉センター本館/1階老人ホーム	南八幡	40			
39	北方老人いこいの家※1	北方	30			
40	勤労福祉センター本館/4階	南八幡	13:00～15:00		45	
41	市川公民館※3	市川			45	
42	やまぶき園(6月スタート)	奉免町	13:30～15:30		80	
43	南行徳公民館	相之川	14:00～16:00		80	
44	医師会館(金)	真間	金		10:00～12:00	60
45	西部公民館(金)	中国分				60
46	東部公民館(金)	本北方		45		
47	本八幡地域ふれあい館	八幡		45		
48	老人福祉センター(金)	大洲		45		
49	信篤公民館	高谷		55		
50	中央公民館 菅野分館	菅野		45		
51	稲荷木自治会館(金)	稲荷木		13:30～15:30	40	
52	南行徳老人いこいの家	香取			40	
53	大町会館	大町			40	
54	南行徳保健センター	南行徳			45	
55	富美浜地域ふれあい館	欠真間			40	
56	鬼高公民館	鬼高			14:00～16:00	40
57	原木自治会館※1	原木1-22-23			13:30～15:30	30
58	ケアハウスユリダイ	曾谷	14:00～16:00	40		

※1 平成22年度新設会場 ※2 改修工事のため、7月から田尻自治会館利用予定 ※3 市川老人いこいの家に変更の場合あり

Bコース (年間24回～28回、4月8日(木)以降スタートで会場により異なります) 体操・リズム運動・筋力トレーニングが中心

会場番号	施設名	場所	曜日	時間	定員
59	健康増進センター(午前)	八幡	水	10:30～12:00	45
60	健康増進センター(午後)	パティオビル8階		14:30～16:00	45
61	男女共同参画センター	市川		14:45～16:15	80
62	幸小学校	幸	木	10:00～11:30	35
63	南行徳保健センター	南行徳	金	10:00～11:30	45

高齢者ミニデイセンター

(年間20回程度、5月スタート)
軽い運動、レクリエーション、入浴など

会場番号	施設名	場所	曜日	時間	定員
64	柳湯	南八幡	月	12:00～14:00	25
65	石乃湯	国分	火	13:00～15:00	30
66	月の湯	菅野	木	13:30～15:30	30
67	寿湯	船橋市本中山		13:00～15:00	30
68	松の湯	若宮	金	14:00～16:00	25
69	恵比寿湯	新田		12:00～14:00	30

平成22年度特別講座

「男性いきいき」:男性を対象とし筋力トレーニング・リズム体操などを行います。(年間26回程度)

「イスでいきいき」:体力に自信のない方のために、イスに座っての運動が中心です。(年間18回程度)

「はじめての体操」:初めて筋力トレーニング・リズム体操をする方に、基礎的な内容から行う初心者向け講座です。(年間18回程度)

会場番号	講座名	会場	曜日	時間	定員
70	男性いきいき	医師会館	水	14:30～16:00	50
71	イスでいきいき	健康増進センター	火	12:30～14:00	20
72	はじめての体操	健康増進センター		10:30～12:00	45

申込方法

往復はがき(1人1枚)に会場番号(1～72)と会場名、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、電話番号を書き、3月5日(金)まで(消印有効)に市高齢者支援課へ。

応募者多数の場合は年齢の高い順に選考し、3月25日(木)以降に結果をはがきで通知します。
※希望会場は1カ所のみ(重複希望不可)。
市主催の他の運動教室(例:スポーツセンターのシルバー体操、いこいの家のシニアカレッジ)に参加予定の方はご遠慮ください。なお、既に教室で申し込みの方は、申し込みの必要はありません。

往信(表) 返信(裏)

272-8501 八幡1-1-1 市川市役所 高齢者 支援課行	返信面は 表裏白紙で (あて先不要)	●希望会場の 番号(1～72)と 会場名 ●住所 ●氏名(ふりがな) ●生年月日 ●性別 ●電話番号
---	--------------------------	---

返信(表) 往信(裏)
※返信用はがきには何も書かないでください。

問 高齢者支援課 ☎334-1151
各会場への問い合わせ不可

広報
ICHIKAWA PUBLIC INFORMATION
いちかわ

2月20日
2010年(平成22年)
毎月第1～第4土曜日発行
No.1367

発行:市川市
編集:企画部広報広聴担当
〒272-8501
市川市八幡1-1-1
TEL 047-334-1111
FAX 047-336-2300
ホームページ
<http://www.city.ichikawa.lg.jp/>

市政の動き

2月22日(月)
2月市議会定例を開会
傍聴
2月22日(月)
農業委員会
2月23日(火)
男女共同参画推進審議会

今週号の紙面から

- 第4回下総・江戸川
ツデーマーチ
…2面(スポーツ・催し)
- エコポ満点カードで、
『いちかわの地元の味』
を楽しもう
…3面(ボランティア・催し)
- 地域で支え合い、
助け合い 強い絆で
結ばれる市川に
地域ケアシステム
…4面(福祉・お知らせ)
- 第5期
緑と花の市民大学開講
……5面(市民・講座)
- 第8回
盲導犬体験フェアin市川
……6面(福祉・催し)
- 脚本家・水木洋子
生誕100年
名作映画上映と講演
……8面(文化・催し)