

家具修理 & リフォーム

確かな技術で「買いたくない、直して使いたい」にお応えいたします！
家具の無料相談室 お気軽にお問い合わせ下さい

ソファ一張替え イス張替え
家具の塗り替え 家具の改造
家具の高さつめ 家具の幅つめ
家具部品取替え 桐タンス再生

家具製造販売・修理・リフォーム 木曜定休
〒272-0801 市川市大町124-3

赤羽根家具

TEL 047-337-8640

墓地・墓石のご案内

常運寺 東西線「妙典」駅から徒歩8分
寺院墓地(永代使用料・墓石工事費 消費税すべて含まれます)
9.8万円よりございます。
※お墓のリフォームも承ります。
お問い合わせ
047-370-9009
有限会社 フラワー石材
〒272-0023 市川市南八幡 4-2-5
いちかわ情報プラザ 203
http://www.esekizai.com

市内で唯一の認定補聴器専門店

自宅療養・入院中・高齢者施設入居など
ご来店できない方、**無料出張**いたします。



市川市役所正面・駐車場あります

ベスト補聴器センター

市川市八幡 1-16-2
☎(047) 335-5722

らいふマッサージ治療院 市川店

【TEL】0120-978-531
http://www.ss.konan.co.jp/life_ic/
営業日:月～土(9時～18時)

医師の同意に基づき、**健康保険**が使える。
在宅訪問マッサージです。

対象となる方
歩行困難な方・寝たきりの方・要介護者の方、そのほか身体のどこかに不自由がある方。
※国家資格を持ったマッサージ師が訪問し、施術します。
まずはお気軽に「体験マッサージ」をお申し込み下さい！

運動に自身のない方も大丈夫! リフレッシュ&シェイプアップ

健康スポーツ教室

日頃の運動不足を解消し、リフレッシュしませんか? いずれの教室も、健康・体力づくりそして、シェイプアップにも効果があります。運動に自信のない方でも大丈夫です。ご参加をお待ちしております。

▲市内在住者
▲1回 140円
▲運動できる服装、室内シューズ、タオル、飲み物など

教室名	定員	会場	日程	時間
初級者のエアロビクスダンス教室	40人	信篤市民体育館	4月16日～7月30日 金曜日	9:30～11:00
初心者のヨガ教室	40人		4月16日～7月23日 金曜日(隔週)	11:00～12:30
中高年の健康づくり教室	30人		4月17日～7月31日 土曜日	15:00～16:30
はじめてのエアロビクスダンス教室	40人	国府台市民体育館	4月14日～7月21日 水曜日	9:30～11:00
からだをかるくするストレッチ&ダンス教室	40人		4月14日～7月21日 水曜日	11:00～12:30
笑顔で動いて疲れ知らずのからだをつくるシルバー体操教室	55歳以上、60人		4月15日～7月29日 木曜日	9:00～10:30
しなやかなからだをつくるシルバー体操教室	55歳以上、50人	塩浜市民体育館	4月17日～7月24日 土曜日	9:00～10:30
からだのゆがみを整えるピラティス・チェアロピクス教室	40人		4月17日～7月24日 土曜日	11:00～12:30
エアロビクスダンス教室	30人		4月13日～7月27日 火曜日	9:30～11:00
骨盤体操教室	50人	塩浜市民体育館	4月14日～7月28日 水曜日	13:30～15:00
Body Control教室	40人		4月15日～7月29日 木曜日	13:30～15:00

往復はがき(1人につき1枚)に参加希望教室(第3希望まで)・住所・氏名・年齢・電話番号を書き、3月27日(土)必着で、国府台市民体育館(〒272-0827国府台1-6-4)、または各会場の窓口にある申請書で返信用はがきを添付して申し込み。受講は1人1教室。(※応募者多数の場合は公開抽選3月30日(火)午前10時、空き教室が出た場合は落選者にお知らせします) ☎373-3112スポーツ課

市川市体育指導委員地区活動

気軽にできるスポーツ

市の委嘱を受けた体育指導委員が、地区ごとに市民の体力づくりや健康増進を支援しています。各会場とも年齢を問わず、どなたでも参加できます。個人やグループで気軽にご参加ください。
☎373-3112 スポーツ課

地区	会場	内容	曜日	時間	場所	種目	対象
第1地区	国府台小	軽スポーツ教室	第1・3火曜日	19:00～21:00	体育館	インディアカ、ソフトバレー	一般
第2地区	市川小	健康づくり教室	毎週木曜日	19:00～21:00	体育館	ソフトバレー、ストレッチ	一般
第3地区	大洲小	健康づくり教室	毎週木曜日	19:00～21:00	体育館	インディアカ、ソフトバレー	一般
第4地区	稲越小	軽スポーツ教室	第1・3水曜日	19:00～21:00	体育館	ベタンク	一般
第5地区	北方小	健康づくり教室	毎週木曜日	19:00～21:00	体育館	軽スポーツ、ストレッチ他	一般
			第2・4月曜日		校庭	グラウンドゴルフ	
第6地区	本八幡公園	軽スポーツ教室	要問い合わせ		—	ベタンク	小学生以上
第7地区	柏井小	軽スポーツ教室	第4土曜日	9:30～12:00	体育館	バドミントン他	小学生
第8地区	若宮小	軽スポーツ教室	第2土曜日	13:00～15:00	校庭	グラウンドゴルフ、ベタンク	一般
第9地区	第6中 鬼高ゲート ボール場	軽スポーツ教室	毎週水・土曜日	19:00～21:00	体育館	ソフトバレー他	一般
			毎週水曜日 第1・3土曜日				
第10地区	鶴指小	軽スポーツ教室	第1・3金曜日	19:00～21:00	体育館	インディアカ、ソフトバレー	一般
第11地区	二俣小	軽スポーツ教室	第1・3水曜日	19:00～21:00	体育館	ソフトバレー、卓球他	一般
第12地区	第7中	ファミリースポーツ	毎週金曜日	19:00～21:00	体育館	ソフトバレー・ユニホッケー	一般
第13地区	新浜小 福栄中	軽スポーツ教室	第3土曜日	19:00～21:00	体育館	ソフトバレー他	一般
			第1土曜日				



▲健康体操教室では、ゴムを使って体の負担を軽減



▲ヨガ教室およびピラティス教室は、重複して参加できません。
※教室の申し込み、当日の服装、持ち物など詳細については、問い合わせください。

気軽に立ち寄ろう みんなで一緒に健康づくり

「まちかど健康サロン」の教室

「まちかど健康サロン」は、気軽に立ち寄れる身近な健康づくりの場です。ここで行われる健康教室は、当日先着順の受け付けで参加できます。会場は、教室などの実施時間以外は自由にお使い頂くことができます。皆様のご利用をお待ちしています。

教室名	定員	曜日	時間
ヨガ教室a	15人	月曜日	13:00～14:15
ヨガ教室b	15人	火曜日	18:30～19:45
ピラティス教室a(女性のみ)	10人	土曜日	13:00～14:15
ピラティス教室b(女性のみ)	10人	木曜日	13:00～14:15
親子体操教室(3歳以上就学前)	10組	木曜日	10:00～11:30
リフレッシュ体操教室	15人	金曜日	18:30～20:00
健康体操教室	15人	金曜日	13:30～15:30
クライミング開放	—	随時	自由時間帯
フォークダンス教室(ISG塩浜)	—	水曜日	10:00～12:00

☎398-1113 まちかど健康サロン
☎395-1166 ISG塩浜
☎398-2311 スポーツ課塩浜体育館
☎372-3112 スポーツ課

春から始める健康づくり

春は、健康づくりを始める絶好の季節です。各種スポーツ教室では、4月から参加する方を募集します。気軽に参加できる教室ですので、仲間と楽しく運動ができます。

土曜日中心 好きな種目に挑戦できます

サタデースポーツ教室

土曜日を中心とした種目別のスポーツ教室です。ご家族・友人で気軽に参加ください。種目によっては年齢制限があります。運動のできる服装、飲料水(室内競技は上履きが必要) 無料(種目によってはスポーツ保険、用具などの実費負担あり) その他 日程などは変更になる場合があります。初めて参加する場合は、詳細を各担当者へ問い合わせください。

種目対象	日時	会場	問い合わせ先
1 ソフトテニス 小学3年生以上～	5月8日(土)～ 9:00	スポーツセンター	藤枝勝之 ☎338-4345
2 テニス 小学生	4月24日(土)～ 9:00	スポーツセンター	中塚勲夫(*) ☎371-6936
3 卓球 小・中学生～	4月3日(土)～ 9:00	国分小	大島敏子 ☎370-3712
4 陸上競技 小学5年生～中学生	5月15日(土)～ 9:00	スポーツセンター	永田博彦 ☎090-8118-8113
5 ハンドボール 小・中学生	4月3日(土)～ 9:00	大洲中	田中孝昌 ☎378-5783
6 バスケットボール 小学生	4月10日(土)～ 9:00	富貴島小	若林稔明 ☎335-4755
7 バスケットボール 小・中学生	4月10日(土)～ 9:00	大和田小	木村太郎 ☎393-1030
8 インディアカ 小学生～	4月17日(土)～ 10:00	妙典小	小鷹保之 ☎339-6765
9 バドミントン 小学生～	4月3日(土)～ 13:30	幸小	横川昭 ☎357-4797
10 バドミントン 年長園児(園児は保護者同伴)～	4月10日(土)～ 13:30	信篤小	馬渡定治 ☎332-5544
11 バレーボール 小学生	4月17日(土)～ 9:00	スポーツセンター	田嶋せつ子 ☎358-0761
12 バレーボール 小学生	4月10日(土)～ 9:00	行徳小	田嶋せつ子 ☎358-0761
13 アーチェリー 小学高学年～(身長130cm以上 片手で4kgの重さを持ち上げられる人)	4月17日(土)～ 9:30	曾谷公民館	板橋純三郎 ☎090-3800-7674
14 合気道 6歳～	4月3日(土)～ 10:00	第一中	野本純 ☎03-3657-5604
15 フェンシング 小学生～	4月4日(日)～ 10:00	市川小	相田光康 ☎371-6779
16 剣道 小学生～	4月17日(土)～ 9:30	スポーツセンター	高橋茂雄 ☎357-7653
17 弓道 小学4年生～	4月10日(土)～ 10:00	曾谷公民館	広沢忠夫 ☎338-7878
18 ラグビーフットボール 3歳～15歳	5月15日(土)～ 9:00	北方多目的運動広場他	大口哲弘 ☎090-1039-6930
19 ソフトボール 小学生～	4月3日(土)～ 9:00	原木ソフトボール場	豊増富美江 ☎328-7400
20 ソフトバレーボール 小学生～	4月10日(土)～ 10:00	大洲小	角谷好枝 ☎376-1405
21 ファミリーバドミントン他 小学生～	5月8日(土)～ 9:30	柏井小	山田義明 ☎339-2754
22 ユニホッケー他 小学生～	4月10日(土)～ 10:00	若宮小	小野利次 ☎339-0779
23 グラウンドゴルフ他 小学生～	4月10日(土)～ 9:00	鬼高小	奥田茂 ☎378-0098
24 グラウンドゴルフ他 小学生～	4月17日(土)～ 10:00	二俣小	森野順子 ☎710-5541

※テニスの申し込みは往復はがきに郵便番号・住所・氏名(フリガナ)性別・電話番号、学校名・学年等、返信用あて先を書き、中塚勲夫(〒272-0835中国分2-11-19)。募集は抽選で90人