

～シニアの方向けのお出かけ情報～

北部圏域版

北国分・中国分・堀之内・国分
 稲越・東国分・曾谷・大町
 大野町・南大野・柏井町
 奉免町・宮久保・下貝塚

「きょういく」ところ
 見つけませんか？



「通いの場」では、住民の方が主体となって、さまざまな活動を行っています。
 身近で気軽に参加できる場を見つけて、地域の仲間と楽しくすごしてみませんか。



※掲載の情報は令和5年4月1日時点のものです

市川みんなて体操

連絡先: 市川市福祉部 地域包括支援課 電話番号 047-712-8519

町名	活動場所	曜日等	時間	参加要件	団体名
大野町	迎米自治会館 (大野町2丁目)	木(毎週)	10:30~12:00	高齢者クラブ会員	迎米交友会
柏井町	奉免地域ふれあい館 (柏井町2丁目)	火・水(毎週)	(火) 15:00~16:00 (水) 11:00~12:00	自治会員	柏井町2丁目松風会
	柏井三丁目団地自治会館 (柏井町3丁目)	木(毎週)	14:00~15:00	その他	虹みんなて体操
	奉免地域ふれあい館 (柏井町2丁目)	金(毎週)	14:00~16:30	高齢者クラブ会員	ひめみや睦会
北国分	いきいきセンター北国分 (北国分1丁目)	木(第3) 土(第1・2・4)	9:30~10:30	なし	みんなて体操 北国分
	自宅 (北国分4丁目)	火(毎週)	10:30~11:45	自治会員	にこにこクラブB
	自宅 (北国分4丁目)	金(毎週)	10:30~11:45	自治会員	にこにこクラブ
中国分	西部公民館 (中国分2丁目)	水(毎週) ※第5水は休み	10:00~11:00	その他	たのしくたいそう



※活動内容に変更がある場合があります。日時や費用などは各連絡先にお問い合わせください。
 見学を希望する場合も、事前に連絡をしてください。

いきいきセンター 北国分

住所: 北国分1丁目12-32 TEL 047(375)2167

主な活動内容	曜日	曜日詳細	時間	団体名
運動・スポーツ 太極拳	火	第1・3	13:15 ~ 15:30	いきいき太極拳
	火・木	月4回	要問合せ	いいね!クラブいちかわ



※活動内容に変更がある場合があります。日時や費用などは各連絡先にお問い合わせください。
見学を希望する場合も、事前に連絡をしてください。

いきいきセンター 宮久保

住所 宮久保4丁目2-4 電話番号 047(372)5755

主な活動内容		曜日	曜日詳細	時間	団体名
運動 スポーツ ・ 体操	太極拳	木	第1・2・4	13:15 ~ 15:15	太極拳②「白幡会」
		金	第1・2・4	9:15 ~ 11:15	太極拳①「金曜会」
	気功・ヨガ	木	第2・4	9:15 ~ 11:15	気功とヨガ同好会
	ストレッチ	火	第1・3	13:15 ~ 15:15	生き生きストレッチ
	芸能	火・水	第2・4	13:15 ~ 15:15	趣味の芸能同好会
歌・ 踊り・ 楽器 演奏	カラオケ	水	第1・3(午後) 第2・4(午前)		カラオケ同好会①(水曜日)
		日	第1・2・3・4	9:15 ~ 11:15	カラオケ同好会②(日曜日)
	フラダンス	金	第1・2・4	13:15 ~ 15:15	ハワイアン同好会
	民謡	土	第1・3	9:15 ~ 11:15	民謡同好会
	民舞	土	第1・2・3・4	13:15 ~ 15:15	民舞同好会
	社交ダンス	日	第1・2・3・4	13:15 ~ 15:15	社交ダンス同好会① (日曜日)

いきいきセンター 北国分

住所:北国分1丁目12-32 TEL 047(375)2167

主な活動内容		曜日	曜日詳細	時間	団体名
歌・ 楽器 演奏・ 踊り	打楽器	水	第1・3	9:15 ~ 11:30	アングルン(打楽器)
	新舞踊	金	第1・2・3・4	9:15 ~ 11:30	寿路会(新舞踊(民舞))
	踊り	日	第2・4	9:15 ~ 11:30	悠悠会踊り
	民謡	要問合せ			
趣味・ 娯楽	カメラ	火	第1	午前	カメラクラブ「どんぐり」
		土	第3	午前・午後	
	囲碁	水	第1・2・3・4	13:15 ~ 15:30	囲碁
	カラオケ	水	第4	9:15 ~ 11:30	悠悠会カラオケ部
	切り絵	木	第3	13:15 ~ 15:30	切り絵
	俳句	土	第4	13:15 ~ 15:30	俳句



いきいきセンター 宮久保
 住所 宮久保4丁目2-4 電話番号 047(372)5755

主な活動内容		曜日	曜日詳細	時間	団体名
趣味・ 娯楽	囲碁	火～日	開館日	13:15 ~ 15:15	囲碁同好会「碁友会」
	水墨画	土	第2・4	9:15 ~ 11:15	水墨画同好会①
		土	第1・3	9:15 ~ 11:15	水墨画同好会②

市川市社会福祉協議会「てるぼサロン」

下記の各地区の地域ケアへ直接お問い合わせください。

地域ケア 宮久保・下貝塚

TEL 047(372)8348

町名	主な活動内容	活動頻度	曜日詳細	時間	団体名	活動場所
宮久保	体操	月1回	第1水曜日	10:00 ~ 11:30	わっはっは どっこいしょ体操	宮久保自治会館
宮久保	手芸・テーマを決めた 茶話会・外出	月1回	第2木曜日	10:00 ~ 11:30	手芸・ふれあいサロン	宮久保自治会館
下貝塚	健康体操、映写会 花の即売会	月1回	第4金曜日	10:00 ~ 11:30	すぎな	下貝塚自治会館

地域ケア 曾谷

TEL 047(371)8348

町名	主な活動内容	活動頻度	曜日詳細	時間	団体名	活動場所
曾谷	懇話会・昼食会等	月1回	第4金曜日	13:00 ~ 14:30	サロン曾谷	曾谷公民館
曾谷	手芸、絵手紙、講習等	月1回	不定期	10:00 ~ 12:00	ECOサロン	曾谷公民館
曾谷	講話・手芸等	年5回	第2土曜日	13:30 ~ 15:30	サロンつなぐ	曾谷公民館 山王会館

地域ケア 国分

TEL 047(373)8347

町名	主な活動内容	活動頻度	曜日詳細	時間	団体名	活動場所
中国分	お話、軽い体操等	月1回	第3火曜日	10:00 ~ 12:00	ほっとサロン	西部公民館
稲越	懇話会・昼食会等	月1回	第3木曜日	13:00 ~ 15:00	ハッピーサロン♡ いなこし	稲越自治会館
北国分	茶話会	月1回	第3水曜日他	13:30 ~ 15:00	サロン・トマト	個人宅(北国分1)

地域ケア 大柏

TEL 047(339)8347

町名	主な活動内容	活動頻度	曜日詳細	時間	団体名	活動場所
柏井町	グランドゴルフ	月 3~4回	水曜日	10:00 ~ 12:00	サロン“虹の会”	北市川スポーツ パーク
南大野	テーマを変えたお話 ハーモニカ、紙芝居等	月1回	最終金曜日	13:00 ~ 15:00	大野サロン	大野公民館
柏井町	手芸等	月1回	第2水曜日	13:00 ~ 16:00	サロン奉免	奉免 地域ふれあい館
柏井町	麻雀・将棋・囲碁	月2回	第1・3木曜日	12:00 ~ 16:00	サロン柏井	奉免 地域ふれあい館

※活動内容に変更がある場合があります。日時や費用などは各連絡先にお問い合わせください。
 見学を希望する場合も、事前に連絡をしてください。



【各地区の地域ケア】

※開所時間はいずれも10:00~16:00 (祝祭日・夏季・年末年始を除く)

市内15ヶ所にある「地域ケア拠点」では、地区内のてるぼサロンのご案内の他、「困りごとの相談」「車イスの貸し出し」などを行っています。いつでもお気軽にご来所・ご相談ください。

地域ケア名	連絡先	住所	開所日
地域ケア曾谷	047-371-8348	曾谷6-25-5 曾谷公民館内	火~金
地域ケア宮久保・下貝塚 「宮久保 下貝塚寄り合い処」	047-372-8348	宮久保1-13-2	月~金
地域ケア国分	047-373-8347	中国分2-13-8 西部公民館内	火~金
地域ケア大柏	047-339-8347	南大野2-3-19 大柏出張所内	月~金

※活動内容に変更がある場合があります。日時や費用などは各連絡先にお問い合わせください。見学を希望する場合も、事前に連絡をしてください。

【公民館でのサークルについて】

お近くの公民館でも、様々な活動を行っています。

公民館名	柏井公民館	大野公民館	西部公民館	曾谷公民館
住所	柏井町2-844	南大野2-3-19	中国分2-13-8	曾谷6-25-5
連絡先	047-338-2988	047-339-3400	047-373-8175	047-372-2871
各公民館のサークル一覧				

各公民館の2次元コードから、サークルの一覧をご覧いただけます。

