

～シニアの方向けのお出かけ情報～

「きょういく」ところ 見つけませんか？

南部圏域版

河原・妙典・下妙典・下新宿・本塩
本行徳・関ヶ島・伊勢宿・富浜
末広・塩焼・宝・幸・加藤新田
高浜町・千鳥町・押切・湊・入船
行徳駅前・日之出・湊新田・香取
欠真間・福栄・南行徳・相之川
新浜・塩浜・広尾・島尻・新井



「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

市川みんなで体操

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
相之川	南行徳公民館 (相之川1丁目3-7)	水(毎週)	13:30~14:30	なし	ご近所友の会
	相之川旧自治会館 (相之川1丁目)	火(月2回)	10:00~11:30	高齢者クラブ 会員	寿会健康体操同好会
新井	新井地域ふれあい館 (新井3丁目31-1)	日(第3)	13:00~14:00	高齢者クラブ 会員	新井三丁目北浜会
伊勢宿	伊勢宿自治会館 (伊勢宿8)	水(毎週)	14:00~15:00	高齢者クラブ 会員	伊勢宿五十鈴会
塩浜	ハイタウン塩浜団地 (塩浜4丁目)	月(毎週)	10:30~11:30	マンション住民	しおはま de みんなで体操
	地域ケア南行徳第二 (塩浜4丁目2-2-101)	日(毎週)	13:30~15:00	なし	地域ケア南行徳第二 ほっとスペース
塩焼	塩焼中央公園管理棟 (塩焼5丁目)	水(毎週)	15:00~16:30	自治会員	東行徳自治会
下新宿	稲荷神社 社務所 (下新宿2丁目)	火(毎週)	10:00~11:00	自治会員	下新宿 白寿会
関ヶ島	関ヶ島自治会館 (関ヶ島5丁目-5)	金(毎週)	13:00~14:30	自治会員	関ヶ島長寿会
福栄	ライオンズマンション南市川 (福栄3丁目)	火・金 (毎週)	10:30~11:30	マンション住民	ライオンズマンション 南市川自治会 ロコモ健康体操
本行徳	本行徳4丁目自治会館 (本行徳32)	月(毎週)	13:00~14:00	なし	本行徳4丁目高砂会
	本行徳1丁目自治会館 (行徳神明神社内)	火(毎週)	10:00~11:00	高齢者クラブ 会員	本行徳 福寿会
南行徳	南行徳ハイツ自治会館 (南行徳3丁目)	水(毎週)	13:00~14:30	マンション住民	よつば会
妙典	妙典1・2丁目自治会館 (妙典1丁目)	木(毎週)	13:00~14:00	なし	妙典さつき会
	妙典ガーデナヴィル市川妙典 (妙典6丁目)	木(毎週)	13:30~14:30	なし	みんなで体操 ガーデナの会
	春日神社 社務所(妙典3丁目自治館内) (妙典3丁目)	水(月3回)	13:00~14:00	なし	妙典3丁目自治会



※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。
見字を希望する場合も、事前に連絡をしてください。



いきいきセンター 日之出

住所 日之出8-18 電話番号 047(397)8221

主な活動内容		曜日	曜日詳細	時間	団体名
運動・体操・ スポーツ	体操	火	第1・2・3・4	9:15 ~ 11:15	レッツゴークラブ(健康体操)
	ヨガ	火	第1・2・3・4	13:15 ~ 15:30	シニアレディースヨガ
	太極拳	金	第1・2・3・4	9:30 ~ 11:30	太極拳
歌・踊り・ 楽器演奏	民舞	木	第1・2・3・4	12:45 ~ 15:00	民舞
	フラダンス	土	第1・2・3・4	9:15 ~ 11:30	健康フラ
	ダンス	土	第1・3・4	13:00 ~ 15:00	フォークダンス
趣味・ 娯楽	詩吟	木	第1・3	9:15 ~ 11:15	詩吟
	折紙	金	第3	10:00 ~ 11:30	折紙
	絵手紙	土	第1・3	13:00 ~ 15:00	絵手紙
	囲碁	日・水・金	第1・2・3・4	13:15 ~ 15:15	囲碁
	芸能	日	第2・4	9:15 ~ 11:15	趣味の芸能
	茶道	日	第1	9:15 ~ 11:15	茶話の会(茶道)

※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 福栄

住所 福栄4丁目32-2 江戸川第二終末処理場内 電話番号 047(395)6906

主な活動内容			曜日詳細	時間	団体名
運動・体操・ スポーツ	太極拳	火	第1・2・3・4	9:15 ~ 11:15	太極拳 2
		水	第1・2・3・4	9:15 ~ 11:15	太極拳 1
	体操	木	第1・2・3・4	9:15 ~ 11:15	カトレア体操
		金	第1・2・3・4	9:15 ~ 11:15	クラブ体操
歌・踊り・ 楽器演奏	カラオケ	火	第1・2・3・4	13:15 ~ 15:15	カラオケ
	フラダンス	水	第1・2・3・4	13:15 ~ 15:15	ハワイアンフラ
	民舞	金	第1・2・3・4	13:15 ~ 15:15	民舞
	大正琴	土	第1・2・3	9:15 ~ 11:15	大正琴
	社交ダンス	日	第1・2・3・4	13:15 ~ 15:15	社交ダンス
	民謡	日	第1・3	9:15 ~ 11:15	民謡



いきいきセンター 福栄

住所 福栄4丁目32-2 江戸川第二終末処理場内

電話番号 047(395)6906

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
	俳句	火	第1・3	9:15 ~ 11:15	俳句
	アート テンシル	水	第1・3	9:15 ~ 11:15	アートテンシル
	詩吟	土	第1・2・3・4	9:15 ~ 11:15	詩吟
	お絵描き	日	第2・4	9:15 ~ 11:15	お絵描き
その他	パソコン	金	第1・3	9:15 ~ 11:15	パソコン

いきいきセンター 塩浜

住所 塩浜4丁目3 ハイタウン塩浜1-101

電話番号 047(395)2586

主な活動内容		曜日	曜日詳細	時間	団体名
スポーツ・体操	練功	水	月4回	9:15 ~ 11:15	練功18法
	太極拳	木	第2・4	13:15 ~ 15:15	太極拳②
		金	月4回	9:15 ~ 11:15	太極拳
音楽・踊り・演奏	カラオケ	水	月4回	13:15 ~ 15:15	カラオケ水曜会
		木	第1・3	13:15 ~ 15:15	カラオケ浜友会
		金	月4回	13:15 ~ 15:15	カラオケ金曜会
		日	月4回	13:15 ~ 15:15	カラオケ日曜会
	フラダンス	土	第1・2・4	9:15 ~ 11:15	フラダンス
趣味・娯楽	絵手紙	木	第2・4	9:30 ~ 11:30	絵手紙
	麻雀	土	月4回	9:15 ~ 11:15	脳トレ雀々クラブ
		日	月4回	13:15 ~ 15:15	健康麻雀

※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。



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 行徳

TEL 047(356)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
幸	卓球	月2回	第2金曜日 第4月曜日	10:00 ~ 12:00	行徳健康ピンポンサロン	行徳ニューグランド ハイツ集会室
末広	体操・歌声喫茶等	月1回	第3月曜日	14:00 ~ 15:30	行徳歌声サロン	行徳公民館
伊勢宿	カラオケ	月1回	第3金曜日	13:00 ~ 15:00	行徳カラオケサロン 伊勢宿	伊勢宿自治会館
塩焼	カラオケ	月1回	第1火曜日	13:00 ~ 15:00	行徳カラオケサロン 塩焼	塩焼中央公園管理棟 2階
末広	健康に関するお話	年4回	不定期	13:30 ~ 15:00	行徳ふれあい 健康サロン	行徳公民館

地域ケア 南行徳

TEL 047(359)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
相之川	①講話等 ②みんなで体操	①年5回 ②月4回	①最終水曜日 ②水曜日	13:30 ~ ①15:00 ②14:30	ご近所・友の会	南行徳公民館 いきいきセンター南行徳
南行徳	認知症機能向上体操 塗り絵、脳トレ	月1回	第2水曜日	13:30 ~ 15:00	おてんとさん	南行徳市民談話室
新井	手作り作品、講話など	月1回	第3木曜日	13:00 ~ 16:00	新井小サロン	新井小学校 新井自治会館
相之川	講話等	奇数月	金曜日	13:30 ~ 15:00	ゆう相会	南行徳公民館
南行徳	講話等	月1回	第4月曜日	13:30 ~ 15:00	南行中サロン	南行徳中学校
相之川	[R5年9月開始] 男性料理	月1回	第2月曜日	10:30 ~ 13:30	男性料理教室	南行徳公民館
相之川	健康麻雀	週2回	火・木曜日	12:00 ~ 16:00	脳トレジャンジャン	南行徳公民館
福栄	講話、映画鑑賞会等	月1回	月曜日	13:00 ~ 15:00	サロンさくら会	香取地域ふれあい館 櫻場公園
行徳駅前	将棋・トランプ・折り紙・ 茶話会等	月1回	第3水曜日	13:00 ~ 17:00	水曜サロン	行徳駅前公園研修室
日之出	脳トレゲーム等	月2回	第1土曜日・第3木曜日	13:00 ~ 16:00	街角サロン行徳	ソフトタウン行徳 C棟集会室、B棟集会室

地域ケア 南行徳第二

TEL 047(398)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
塩浜	みんなで体操・手芸 茶話会等	週1回	日曜日	13:00 ~ 15:00	日曜サロン	ほっとスペース
塩浜	太極拳	週1回	火曜日	13:30 ~ 15:00	太極拳	ほっとスペース
塩浜	合唱	週1回	火曜日	10:15 ~ 12:15	はまかぜ合唱団	ほっとスペース
塩浜	コンサート、映画会 講話等	月1回	不定期	13:00 ~ 15:00	塩浜サロン	ほっとスペース 8号棟集会所他
塩浜	百人一首	月2回	第2・4木曜日	14:00 ~ 15:30	百人一首「紫草の会」	ハイタウン塩浜第一住宅 集会所、ほっとスペース
塩浜	下校時の誘導と懇話会	平日	登校日	下校時間	オレンジキャップ	塩浜学園通学路

※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
地域ケア行徳	047-356-8347	塩焼5-6-14 塩焼中央公園内	月～金
地域ケア南行徳	047-359-8347	相之川1-3-7 南行徳公民館内	火～金
地域ケア南行徳第二 「ほっとスペース」	047-398-8347	塩浜4-2-2-101	月～日 ※最終月曜休み

※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	行徳公民館	本行徳公民館	幸公民館	南行徳公民館
住所	末広1-1-31	本行徳12-8	幸1-16-18	相之川1-3-7
連絡先	047-356-0763	047-359-1351	047-398-0481	047-356-7371
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。



市川市 福祉部 地域包括支援課
電話：047-712-8519

