

～シニアの方向けのお出かけ情報～

東部圏域版

八幡・南八幡・北方町・本北方
若宮・北方・中山・鬼越
高石神・鬼高・田尻・高谷
原木・二俣・上妙典・二俣新町
高谷新町・東浜

「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
鬼越	鬼越・鬼高地域ふれあい館 (鬼越2丁目)	月 (第1・2・3)	13:00～16:00	高齢者クラブ会員	鬼高九十九会 みんな体操
高石神	高石神社 社務所 (高石神)	金(月2回)	13:30～14:30	高齢者クラブ会員	高石神 高砂会
原木	ウエルフェアグリーン原木 (原木1丁目)	木(毎週)	14:00～15:00	高齢者クラブ会員	ゴールドクラブ
	原木キャピタルコートス (原木3丁目)	月(毎週)	10:00～11:00	マンション住民	さわやか会
	ウエルフェアグリーン原木 (原木3丁目)	火(毎週)	10:00～11:30	高齢者クラブ会員	ウエルフェアグリーン原木 シニアクラブ
	西船橋第二ファミリーマンション (原木3丁目)	金(毎週)	9:30～11:00	マンション住民	おはよう体操
二俣	二俣自治会館 (二俣2丁目)	火(毎週)	14:00～16:00	高齢者クラブ会員	二俣すばる会
南八幡	コープ野村本八幡集会所 (南八幡4丁目)	月(毎週)	10:30～11:30	その他	野村ゆうゆうクラブ
	八幡南口町会会館 (南八幡4丁目)	木(毎週)	13:30～14:30	自治会員	わかば

※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 本館

住所 南八幡2丁目20-1 電話番号 047(370)5250

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	ヨガ	火	第1・3	9:15 ~ 11:30	メンズヨガ
		水	第2・4	9:15 ~ 11:30	リラックスヨガ
		金	第1・3	9:15 ~ 11:30	シニアヨガ
	太極拳	水	第2・4	13:15 ~ 15:30	太極拳
	体操	木	第1・3	9:15 ~ 11:30	ハツラツ健康体操
		金	第2・4	9:15 ~ 11:30	リズム健康体操
練功	水	第1・3	9:15 ~ 11:30	練功十八法	
	金	第2・4	13:15 ~ 15:30	リフレッシュ練功十八法	

いきいきセンター 本館

住所 南八幡2丁目20-1 電話番号 047(370)5250

主な活動内容		曜日	曜日詳細	時間	団体名
歌・踊り・楽器演奏	謡曲	水	第1・3	13:15 ~ 15:30	謡曲
	社交ダンス	木	第1・3・4	13:15 ~ 15:30	社交ダンス②「いずみ」
		土	第2・4	9:15 ~ 11:30	社交ダンス①「みどり会」
	民謡	金	第1・3	13:15 ~ 15:30	民謡
	玉すだれ	土	第1・3	9:15 ~ 11:30	ソーラン玉すだれ
	ハーモニカ	土	第2・3・4	13:15 ~ 15:30	ハーモニカ
	カラオケ	土	第1	13:15 ~ 15:30	カラオケ②
日		第2・4	13:15 ~ 15:30		
日		第1・2・3	9:15 ~ 11:30	カラオケ①	
趣味・娯楽・書道	書道	火	第1・2・3	13:15 ~ 15:30	書道



※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 分館

住所：南八幡5丁目20-3 電話番号 047(377)7011

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3	9:15 ~ 11:30	健康リズム
		木	第1・3	13:00 ~ 15:15	ロコモ体操
	太極拳	火	第2・4	13:00 ~ 15:15	太極拳「スマイル」
		土	第1・3	13:00 ~ 15:15	太極拳
	ヨガ	木	第2・4	9:15 ~ 11:30	シニアヨガA
		木	第1・3	9:15 ~ 11:30	シニアヨガB
		日	第1・3	13:15 ~ 15:30	シニアヨガ「ローズ」
	気功	水	第1・3	9:15 ~ 11:30	和の気功
		土	第1・3	9:15 ~ 11:30	気功リズム
	歌・踊り・楽器演奏	フラダンス	火	第1・3	13:15 ~ 15:30
火			第2・4	9:15 ~ 11:30	ハワイアン・フラB
カラオケ		水	第1・2・3・4	13:00 ~ 15:15	カラオケ
歌		水	第2・4	9:15 ~ 11:30	愛唱歌
		木	第2・4	13:00 ~ 15:15	叙情歌
民謡		土	第2・4	13:00 ~ 15:15	民謡
趣味・娯楽	将棋	火～土	開館日	13:00 ~ 15:15	将棋
	絵手紙	金	第1	10:00 ~ 11:30	絵手紙
	折り紙	金	第1	13:00 ~ 15:15	折り紙
	書道	土	第2・4	9:15 ~ 11:30	書道

いきいきセンター 北方

住所 北方2丁目29-19 電話番号 047(332)3846

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・3	9:15 ~ 11:30	ボールさわやか体操
		火	第2・4	9:15 ~ 11:30	ココトレ健康体操
	太極拳	水	第1・3	13:15 ~ 15:30	太極拳A
		土	第1・3	9:15 ~ 11:30	太極拳B
	ヨガ	水	第2・4	13:15 ~ 15:30	ヨガ
		土	第2・4	9:15 ~ 11:30	シニアヨガA
	吹き矢	土	第2・4	13:15 ~ 15:30	吹き矢
	練功	日	第1・3	9:15 ~ 11:30	練功十八法
体操	日	第2・4	9:15 ~ 11:30	レッツダンス	
歌・踊り・楽器演奏	民謡	火	第1・3	9:15 ~ 11:30	民謡
	オカリナ	火	第1・3	13:15 ~ 15:30	オカリナ
	民舞	水	第2・4	9:15 ~ 11:30	民舞
	謡曲	水	第2・4	9:15 ~ 11:30	謡曲
	ハワイアンダンス	木	第1・3	9:15 ~ 11:30	ハワイアンA
		金	第1・3	9:15 ~ 11:30	ハワイアンB
	カラオケ	金	第2・4	9:15 ~ 11:30	カラオケ
趣味・娯楽	囲碁	火・金・土	毎週	13:15 ~ 15:30	囲碁
	詩吟	木	第1・3	9:15 ~ 11:30	詩吟
	俳句	水	第3	9:15 ~ 11:30	俳句
	折り紙	木	第2	13:15 ~ 15:30	折り紙
			第4	9:15 ~ 11:30	
	着付け	木	第2	9:15 ~ 11:30	着付け+α
将棋	金・日	毎週	13:15 ~ 15:30	将棋	

いきいきセンター 鬼越

住所 鬼越1丁目25-3 電話番号 047(335)5779

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	太極拳	火	第1・3	9:30 ~ 11:15	太極拳
	体操	木	第1・3	9:45 ~ 11:15	健康体操
		木	第2・4	9:45 ~ 11:15	よしざわ体操
		金	第2・4	13:15 ~ 15:00	リフレッシュ体操
		金	第1・3	13:15 ~ 15:00	らくらく体操
		日	第1・3	9:45 ~ 11:15	脳トレ体操
		火	第2・4	9:30 ~ 11:00	スクエアステップ
	ヨガ	金	第1・3	9:30 ~ 11:00	ヨガ
		土	第2・4	13:30 ~ 15:00	ソフトヨガ



※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 鬼越

住所 鬼越1丁目25-3

電話番号 047(335)5779

主な活動内容		曜日	曜日詳細	時間	団体名
歌・踊り・楽器演奏	お箏	火	第1・3	13:30 ~ 15:00	御箏（おこと）
	カラオケ	水	第1・3	9:30 ~ 11:15	カラオケ
	吟舞	木	第1	13:30 ~ 15:00	吟舞
	ダンス	木	第2・4	13:30 ~ 15:00	なるこダンス
		日	第1・3	13:30 ~ 15:00	フォークダンス
	合唱	金	第2・4	9:30 ~ 11:00	合唱
	社交ダンス	土	第1・3	13:30 ~ 15:00	社交ダンス
フラダンス	土	第2・4	9:30 ~ 11:00	フラダンス	
趣味・娯楽	書道	火	第2・4	13:30 ~ 15:00	書道（竹風会）
	短歌	水	第2・4	13:30 ~ 15:15	短歌
	色えんぴつ画	水	第1	13:30 ~ 15:15	色えんぴつ画
	マジック	水	第2・4	9:30 ~ 11:15	簡単マジック
	筆ペン	水	第3	13:30 ~ 15:00	筆ペン
	俳句	木	第1	13:30 ~ 15:15	俳句
	演芸	日	第2	9:30 ~ 11:00	演芸
	健康麻雀	日	第2・4	13:30 ~ 15:15	健康麻雀
その他	朗読	土	第3	9:15 ~ 11:00	朗読



※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 田尻

住所 田尻4丁目13-3

電話番号 047(379)8631

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・3・4	9:15 ~ 11:30	リズム体操
		日	第2・4	13:00 ~ 15:15	ロコモ体操
	吹き矢	火	第2	9:15 ~ 11:30	吹き矢
		水	第4		
		金	第3		
	太極拳	水	第2	9:15 ~ 11:30	太極拳(1)
		木	第3・4	9:15 ~ 11:30	
		水	第2・4	13:00 ~ 15:15	太極拳同好会 舞
		木	第1	9:15 ~ 11:30	
	ヨガ	水	第1・3	9:15 ~ 11:30	ヨガ(2)
		日	第2	9:15 ~ 11:30	
		金	第1・2・4	9:15 ~ 11:30	ヨガムドラー
	練功	木	第1・3	13:00 ~ 15:15	練功

いきいきセンター 田尻

住所 田尻4丁目13-3 電話番号 047(379)8631

歌・踊り・楽器演奏	歌	火	第2・4	13:00 ~ 15:15	歌の会野ばら
		木	第2・4	13:00 ~ 15:15	歌の会たんぼぼ
	カラオケ	金	第2・4	13:00 ~ 15:15	カラオケ(1)
		土	第1・3	13:00 ~ 15:15	カラオケ(2)
	フラダンス	金	第1・3	13:15 ~ 15:15	フラダンス なでしこ
	踊り	土	第2・4	13:00 ~ 15:15	輪踊り和の会
土		第1・3	9:15 ~ 11:30	鳴子踊り	
趣味・娯楽・音楽	絵手紙	火	第3	13:15 ~ 15:30	絵手紙
	書道	水	第1・3	13:00 ~ 15:15	書道



※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。

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 市川東部

TEL 047(339)8349

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
本北方	【R5年6月開始】体操	月1回	第2月曜日	10:00 ~ 12:00	いきいき体操東部	東部公民館
若宮	【R5年6月開始】体操	月1回	第4木曜日	10:00 ~ 12:00	いきいき体操若宮	若宮公民館
鬼越	健康体操、お茶会 ヨガ、折り紙等	月1回	第4月曜日	10:30 ~ 12:00	鬼越ふれあいサロン	鬼越町会事務所
鬼越	環境をテーマとした話 アクリルタワシ編み	月1回	不定期	不定期	ECO TOGETHER	個人宅(鬼越1)
本北方	講話・手芸等	月1回	不定期	13:30 ~ 15:30	ここほっとサロン	東部公民館
若宮	体操、作品作り ゲーム等	月1回	第3木曜日	14:00 ~ 15:30	サロン若宮	若宮小学校
北方町	茶話会、作品作り 食事会、歌等	月1回	第2火曜日	13:00 ~ 15:00	富士見・南千台サロン	南千台会館
若宮	①囲碁②卓球	月4回	①第1・3月曜日 ②第1・3水曜日	13:00 ~ 17:00	花の道<オアシス>	個人宅(若宮1丁目)
高石神	講話・映画会等	月1回	第2木曜日他	13:30 ~ 15:30	サロン高石神	高石神社社務所

地域ケア 八幡

TEL 047(334)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
八幡	手芸、茶話会等	月1回	第4金曜日	13:30 ~ 15:00	ふれあいサロンやわた	本八幡地域ふれあい館 地域ケア八幡等
八幡	茶話会	月1回	第4木曜日	13:00 ~ 15:00	てるぼサロンさんぼみち	地域ケア八幡
八幡	ぬり絵・茶話会	月1回	第2木曜日	13:00 ~ 15:30	サロンよりみち	地域ケア八幡
南八幡	料理教室	月1回	第2水曜日	10:00 ~ 13:00	たのしむサロン	勤労福祉センター本館

地域ケア 信篤・二俣

TEL 047(328)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
高谷	ボッチャ、茶話会等	月1回	不定期	13:00 ~ 15:30	ふれあいルーム 信篤・二俣	信篤公民館

【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。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
地域ケア八幡	047-334-8347	八幡2-4-8 旧八幡市民談話室6階	月～金
地域ケア市川東部	047-339-8349	本北方3-19-16 東部公民館内	月～金
地域ケア信篤・二俣	047-328-8347	高谷1-8-1 信篤公民館内	火～金

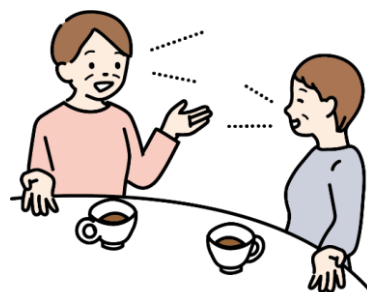
開所時間：10:00～13:00
R5年6月から10:00～15:00

【公民館でのサークルについて】

お近くの公民館でのサークル一覧表を公開しています。

公民館名	鬼高公民館	信篤公民館	東部公民館	若宮公民館
住所	鬼高2-12-23	高谷1-8-1	本北方3-19-16	若宮2-15-8
連絡先	047-334-2612	047-327-6807	047-337-8886	047-336-7958
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ください。



市川市 福祉部 地域包括支援課
電話：047-712-8519



※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。