

～シニアの方向けのお出かけ情報～

西部圏域版

国府台・真間・菅野・須和田
東菅野・市川・市川南・新田
平田・大洲・大和田・稻荷木
東大和田

「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。



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 |
|-----|------------------------|---------|----------------------------------|--------------|-------------|
| 市川南 | 市川パークハウス (市川南3丁目) | 月・金(毎週) | (月)13:30~14:30 (金)10:30~11:30 | マンション住民 | 市川パークハウス楽遊会 |
| 新田 | 新田胡祿神社 (新田1丁目) | 木(毎週) | 10:00~11:00 | 高齢者クラブ 会員 | 新田1丁目 楽友会 |
| | | 水(毎週) | 10:00~11:00 | 自治会員 | 新田1丁目自治会 |
| 菅野 | 菅野公民館 (菅野3丁目) | 月(月2回) | 13:30~15:30 ※会場の都合で変更あり | なし | メダカの体操 |
| 須和田 | 個人宅 | 水(毎週) | 10:00~11:30 | なし | 須和田第3自治会 |
| 東菅野 | 東菅野3丁目市営住宅 (東菅野3丁目) | 水(毎週) | 13:30~15:30 | なし | 東菅野3丁目自治会有志 |

いきいきセンター 市川

住所 市川2丁目33-6 電話番号 047(322)2277

| 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 | 水 | 第1・3 | 9:15 ~ 11:15 | ヨガ(さくらヨガ) |
| | | 水 | 第2・4 | 9:15 ~ 11:15 | ヨガ(ヨガひまわり) |
| | 体操 | 水 | 第1・3 | 13:15 ~ 15:15 | 健康体操(1) |
| | | 金 | 第1・3 | 9:15 ~ 11:15 | 健康体操(リズム体操) |
| | | 日 | 第1・3 | 9:30 ~ 11:30 | 健康体操 (吉澤ボディメンテ) |
| | 太極拳 | 日 | 第1・3 | 13:15 ~ 15:15 | 趣味の芸能(コラボ 体操) |
| | | 木 | 第1・3 | 9:30 ~ 11:30 | 太極拳 II 木曜会 |
| | 吹き矢 | 金 | 第1・3 | 13:15 ~ 15:30 | 市川太極拳クラブ I |
| 木 | | 第1・3 | 13:15 ~ 15:15 | 健康吹き矢 | |
| 歌・踊り・楽器演奏 | コーラス | 火 | 第1・3 | 9:30 ~ 11:30 | コーラス(唱歌を楽しむ会) |
| | よさこい踊り | 火 | 第1・3 | 13:15 ~ 15:15 | 趣味の芸能(よさこい踊り) |
| | フラダンス | 火 | 第2・4 | 13:15 ~ 15:15 | ハワイアンフラ |
| | ハーモニカ | 水 | 第2・4 | 13:15 ~ 15:15 | ハーモニカ |
| | 民謡 | 金 | 第1・2・3・4 | 9:15 ~ 11:15 | 民謡 |
| | 謡曲 | 金 | 第2・4 | 13:15 ~ 15:15 | 謡曲 |
| | カラオケ | 土 | 第1・2・3・4 | 13:15 ~ 15:15 | カラオケ |
| 趣味・娯楽 | 詩吟 | 火 | 第2・4 | 9:15 ~ 11:15 | 詩吟 |
| | 俳句 | 火 | 第4 | 13:15 ~ 15:15 | 俳句「かささぎ」 |
| | 折り紙 | 水 | 第1・3 | 9:15 ~ 11:15 | 折り紙 |
| | 書道 | 木 | 第2・4 | 9:15 ~ 11:30 | 書道 |
| | ペン習字 | 木 | 第4 | 9:30 ~ 11:30 | ペン習字 |
| | 囲碁 | 開館日 | — | 13:15 ~ 15:15 | 囲碁「市川碁友会」 |

※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 大洲

住所 大洲4丁目18-3 電話番号 047(370)3562

| 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 | 10:00 ~ 11:30 | クラブ体操 |
| | | 木 | 第1・3 | 10:00 ~ 11:30 | ボディメンテの会 |
| | | 金 | 第2・4 | 9:15 ~ 11:30 | 健康体操 |
| | 太極拳 | 水 | 第2・4 | 13:15 ~ 15:00 | 太極拳「藤和会」 |
| | | 木 | 第2・4 | 9:15 ~ 11:30 | 太極拳「弓歩会」 |
| | 吹き矢 | 水 | 第1・3 | 13:15 ~ 15:15 | 健康吹き矢(1) |
| | | 土 | 第1・3 | 13:00 ~ 15:30 | 健康吹き矢(2) |
| ヨガ | 金 | 第2・4 | 13:15 ~ 15:30 | ヨガ | |
| 歌・踊り・楽器演奏 | 歌 | 火 | 第1・3 | 13:15 ~ 15:30 | 愛唱歌 |
| | フラダンス | 水 | 第2・4 | 9:30 ~ 11:30 | ハワイアン フラ(1) |
| | | 水 | 第1・3 | 9:15 ~ 11:30 | ハワイアン フラ(2) |
| | フォークダンス | 木 | 第1・2・4 | 13:15 ~ 15:30 | フォークダンス |
| | 社交ダンス | 土 | 第1・2・3・4 | 9:15 ~ 11:15 | 社交ダンス 「ニューフレンズ」 |
| | 民謡 | 土 | 第2・4 | 13:15 ~ 15:30 | 民謡 |
| カラオケ | 日 | 第1・3 | 13:15 ~ 15:30 | カラオケ同好会 | |
| 趣味・娯楽 | 囲碁 | 火~日 | 開館日 | 9:15 ~ 11:30 | 囲碁「大洲碁友会」 |
| | | | | 13:15 ~ 15:30 | |
| | 水墨画 | 火 | 第2・4 | 9:30 ~ 11:30 | 水墨画 |
| | 詩吟 | 木 | 第1・3 | 13:15 ~ 15:30 | 詩吟 |
| はがき絵 | 金 | 第1・3 | 9:15 ~ 11:30 | はがき絵 | |
| その他 | 手話 | 金 | 第1・3 | 13:15 ~ 15:15 | 手話 コパン |

※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 市川第一

TEL 047(322)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 |
|-----|-------------------|------|---------|---------------|-------------|------------------|
| 市川 | 折り紙・茶話会・歌 | 月1回 | 第3火曜日 | 10:00 ~ 11:30 | てしごとサロン | 地域ケア市川第一 |
| 市川 | フリフリグッパ 体操ゲーム等 | 月1回 | 第2火曜日 | 10:00 ~ 11:30 | サロン・デュ・ボン根本 | 根本自治会館 |
| 市川 | 健康体操 | 月2回 | 第1・3金曜日 | 10:00 ~ 11:30 | サロン「ウイズII」 | 市川八幡神社 |
| 市川 | カラオケ | 月1回 | 第3水曜日 | 14:00 ~ 16:30 | カラオケ・サロン | 市川八幡神社社務所 |
| 市川南 | 講話等、茶話会 ゲーム、体操 | 月1回 | 第4金曜日 | 10:00 ~ 11:30 | 市川南わいわいサロン | 市川南3・4丁目 自治会館 |

地域ケア 市川第二

TEL 047(376)8343

| 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 |
|-----|---------------------|------|---------|---------------|-------------|--------------------------|
| 新田 | 健康体操 | 月2回 | 第2・4火曜日 | 10:00 ~ 11:30 | サロン「ウイズ」 | 新田胡録神社社務所 |
| 新田 | 卓球 | 月2回 | 第2・4水曜日 | 14:00 ~ 15:30 | ピンポンクラブ | ここからだ市川店 フィットネスクラブヴィス |
| 新田 | ヨガ | 月2回 | 第2・4水曜日 | 13:00 ~ 13:40 | やさしいヨガ | ここからだ市川店 フィットネスクラブヴィス |
| 大洲 | 手芸等 | 月1回 | 第4木曜日 | 10:00 ~ 16:00 | ふれあいサロンdai2 | 地域ケア市川第二 |
| 市川南 | 茶話会 | 月2回 | - | 10:00 ~ 11:15 | ふれあい茶話会 | 市川南自治会館 |
| 稲荷木 | 【R5年7月開始】 講話・手芸等 | 月1回 | 第3火曜日 | 13:30 ~ 15:00 | サロンとうかぎ | 稲荷木自治会館 |

地域ケア 菅野・須和田

TEL 047(326)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 |
|-----|------------|------|---------|---------------|-----------|------------------|
| 須和田 | 健康体操 | 月1回 | 第2火曜日 | 10:00 ~ 11:30 | ナグさん体操サロン | スペース四季彩 (個人宅) |
| 菅野 | 読書会、本の貸し出し | 月2回 | 第2・4火曜日 | 12:30 ~ 16:30 | よみっこ文庫サロン | 菅野小学校 |
| 菅野 | ボードゲーム推本会等 | 月1回 | 土曜日 | 13:00 ~ 15:00 | M&M Table | ふくろう画廊(個人宅) |

※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 国府台

TEL 047(372)8343

| 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 |
|-----|----------------|------|-------|---------------|--------------|----------|
| 国府台 | 健康体操・ゲーム 歌等 | 月1回 | 第3木曜日 | 10:00 ~ 12:00 | いこいのサロン国府台 | 国府台町会会館 |
| 国府台 | ぬり絵・茶話会 | 月1回 | 第1火曜日 | 13:30 ~ 15:00 | “ぬり絵”でボランティア | 国府台町会会館 |
| 国府台 | ぬり絵、茶話会 | 月1回 | 月曜日 | 10:30 ~ 12:00 | サロン「回向院市川別院」 | 回向院 市川別院 |

地域ケア 真間

TEL 047(324)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 |
|----|----------------------------|------|-------|---------------|---------|------------------|
| 真間 | 作品作り、折り紙 民話、落語 各種学習会 | 偶数月 | 第3木曜日 | 10:30 ~ 12:00 | サロンよってこ | 地域ケア真間 「よってこ」 |
| 真間 | 脳トレ、体操、ぬりえ | 月1回 | 第3火曜日 | 10:30 ~ 12:00 | よってこカフェ | 地域ケア真間 「よってこ」 |



【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 |
|------------------|--------------|----------------------------|-----|
| 地域ケア市川第一 | 047-322-8347 | 市川2-7-7 市川地域ふれあい館内 | 火~金 |
| 地域ケア市川第二 | 047-376-8343 | 大洲1-18-1 急病診療・ふれあいセンター内 | 月~金 |
| 地域ケア国府台 | 047-372-8343 | 国府台5-23-5 国府台町会会館内 | 月~金 |
| 地域ケア真間 「よってこ」 | 047-324-8347 | 真間2-17-12 キョウエイハイツ真間1階 | 月~金 |
| 地域ケア菅野・須和田 | 047-326-8347 | 菅野3-24-2 菅野公民館内 | 火~金 |

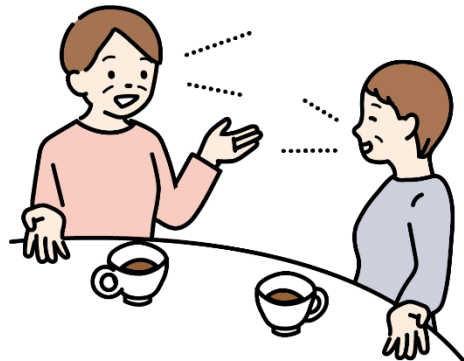
※活動内容に変更がある場合があります。日時や費用などは各連絡先にお問い合わせください。
見学を希望する場合も、事前に連絡をしてください。

【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 | 市川公民館 | 市川駅南公民館 | 菅野公民館 |
| 住所 | 市川2-33-2 | 大洲4-18-3 | 菅野3-24-2 |
| 連絡先 | 047-321-1171 | 047-370-3564 | 047-322-7761 |
| 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。



※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 福祉部 地域包括支援課
電話：047-712-8519

