

令和6年度～シニア向けのお出かけ情報～

「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6年7月1日時点のものです

南部エリア版

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



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	相之川旧自治会館 (相之川1丁目)	火(月2回)	10:00~11:30	その他	寿会健康体操同好会
	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
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
押切	押切いこいの家 (押切12-11)	土(第1・3)	13:00~14:00	高齢者クラブ 会員	押切長寿会
塩浜	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
	ハイタウン塩浜団地 集会室 (塩浜4丁目)	月(毎週)	10:00~11:30	マンション住民	しおはま de みんなで体操
	市営住宅塩浜団地 第二集会所 (塩浜4丁目)	木(月1回)	13:00~14:00	その他	塩浜元気サロン
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
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
幸	幸公民館 (幸1-16-17)	火(毎週)	13:30~15:30	なし	しあわせの会
下新宿	稲荷神社 社務所 (下新宿2)	火(毎週)	10:00~11:00	自治会員	下新宿シニアクラブ
関ヶ島	関ヶ島自治会館 (関ヶ島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
	本行徳一丁目公民館(行徳神明社内) (本行徳1)	火(毎週)	10:00~11:00	高齢者クラブ 会員	本行徳 福寿会
妙典	妙典3丁目自治会館(春日神社内) (妙典3丁目)	水(月3回)	13:00~14:00	なし	妙典3丁目自治会
	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

※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 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 スポーツ ・体操	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
	踊り	金	第1・3	13:00 ~ 15:00	なとわ盆踊り
	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・2・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2	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・3	9:15 ~ 11:15	趣味の芸能
	茶道	日	第1	9:15 ~ 11:15	茶話の会(茶道)

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
運動・ スポーツ ・体操	太極拳	火	第1・2・3・4	9:15 ~ 11:15	太極拳 2
		水	第1・2・3・4	9:30 ~ 11:30	太極拳 1
	体操	木	第1・2・3・4	9:30 ~ 11:30	カトレア体操
		金	第1・2・3・4	9:15 ~ 11:15	クラブ体操
	ヨガ	木	第1・3	13:00 ~ 15:00	ヨガサークルなごみ
		土	第2・4	13:30 ~ 15:00	ヘルシカヨガ
歌・ 踊り・ 楽器演奏	カラオケ	火	第1・2・3・4	13:15 ~ 15:30	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	9:30 ~ 11:30	大正琴
	社交ダンス	日	第1・2・3・4	13:00 ~ 15:00	社交ダンス
	民謡	日	第1・3	9:15 ~ 11:30	民謡

※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	曜日詳細	時間	団体名
趣味・ 娯楽	囲碁	火～日	開館日	13:15 ~ 15:30	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	9:30 ~ 11:30	詩吟
	お絵描き	日	第2・4	9:15 ~ 11:30	お絵描き
	硬筆	日	第2	10:00 ~ 11:30	硬筆を楽しむ会 すみれ
その他	パソコン	金	第1・3	9:30 ~ 11:30	パソコン
	英語	水	第4	9:30 ~ 11:30	ハッピーイングリッシュ

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	練功	水	月4回	9:15 ~ 11:15	練功18法
	太極拳	金	月4回	9:15 ~ 11:15	太極拳
歌 楽 器 踊 り 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	火	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水曜日	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
塩焼	歌唱	月1回	第2水曜日	14:30 ~ 16:00	うたごえサロン塩焼	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	行徳公民館他

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
新井	講話等	月1回	第3木曜日	13:30 ~ 15:30	新井小サロン	新井小学校等
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
相之川	①みんなで体操 ②講話等	①月4回 ②年5回	①水曜日 ②最終水曜日	①13:30 ~ 14:30 ②13:30 ~ 15:00	ご近所・友の会	南行徳公民館
相之川	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
南行徳	講話等	月1回	月曜日	13:30 ~ 15:00	南行サロン	南行徳富美浜自治会館
南行徳	体操・脳トレゲーム等	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
南行徳	歌、リズムム体操等	月1回	不定期	13:00 ~ 14:00	ケセラ	南行徳市民談話室
福栄	講話、映画鑑賞会 グランドゴルフ等	月2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
湊	てぬぐいを使用した らくらく体操	月1回	第4水曜日	13:30 ~ 15:00	法伝寺サロン	法伝寺※押切・湊・湊新田 にお住いの方 (コロナ対応)
行徳駅前	将棋・トランプ・雑談 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	てぬぐい体操等	月2回	第1・3金曜日	13:00 ~ 16:00	ソフトタウン体操クラブ	ソフトタウン行徳 C棟集会室

※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 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 ~ 12:00	はまかぜ合唱団	ほっとスペース
塩浜	コンサート、映写会 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1・3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
塩浜	みんなで体操	月1回	第2木曜日	13:00 ~ 14:30	塩浜元気サロン	塩浜市営団地集会所

※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。

高齢者クラブ

下記二次元コードから活動団体一覧をご覧ください。 お問い合わせ先 047-373-8552



【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、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

【公民館でのサークル】 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				

各公民館の二次元コードから、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

