

「きょういく」ところ 見つけませんか？

東部エリア版

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



「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

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
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
本北方	中山団地 集会所 (本北方2丁目)	水(月2回)	10:00~11:00	自治会員	中山団地悠々クラブ
鬼越	鬼越・鬼高地域ふれあい館 (鬼越2丁目15-10)	月(第1・2・3)	13:00~16:00	高齢者クラブ会員	鬼高九十九会 みんなで体操
高石神	高石神社 社務所 (高石神1)	金(月2回)	13:30~14:30	高齢者クラブ会員	高石神 高砂会
原木	原木キャピタルコート (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)	10:00~11:00	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
	ウエルフェアグリーン原木 (原木3丁目)	木(毎週)	14:00~15:00	高齢者クラブ会員	ゴールドクラブ
	西船橋第二ファミリーマンション (原木3丁目)	金(毎週)	9:45~11:00	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

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 ~ 11:15	メンズヨガ
		水	第2・4	10:00 ~ 12:00	リラックスヨガ
		金	第1・3	9:30 ~ 10:45	シャンティヨガサークル
	太極拳	水	第2・4	13:00 ~ 15:00	太極拳
		体操	木	第1・3	10:00 ~ 11:30
	木		第2・4	9:30 ~ 11:00	ストレッチ体操
	金		第2・4	10:00 ~ 11:30	リズム健康体操
	練功	水	第1・3	10:00 ~ 11:30	練功十八法
金		第2・4	13:30 ~ 15:00	リフレッシュ練功十八法	

※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 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」
	民謡	金	第1・3	13:00 ~ 15:30	民謡
	玉すだれ	土	第1・3	10:00 ~ 11:30	ソーラン玉すだれ
	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
歌	火	第2・4	9:45 ~ 11:30	愛唱歌の会	
娯楽趣味	書道	火	第1・2・3	13:15 ~ 15:30	書道
	折り紙	火	第4	13:30 ~ 15:00	折り紙

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1・3	10:00~11:45	健康リズム
		木	第1・3	13:00~15:00	シニアエアロA
		金	第2・4	10:00~11:45	シニアエアロB
	太極拳	火	第2・4	13:00~15:00	スマイル太極拳
		土	第1・3	13:30~15:30	太極拳
		日	第1・3	9:30~11:30	練功十八法
	ヨガ	木	第2・4	9:30~11:30	シニアヨガA
		木	第1・3	9:30~11:30	シニアヨガB
		日	第1・3	13:00~15:00	シニアヨガ「ローズ」
	気功	水	第1・3	9:30~11:30	和の気功
土		第1・3	10:00~11:45	気功リズム	
歌・踊り・楽器演奏	フラダンス	火	第1・3	13:00~15:00	ハワイアン・フラA
		火	第2・4	9:30~11:30	ハワイアン・フラB
	カラオケ	水	第1・2・3・4	13:00~16:00	カラオケ
	歌	水	第2・4	10:00~12:00	愛唱歌
		木	第2・4	13:00~15:00	叙情歌
	民謡	土	第2・4	13:00~15:00	民謡
娯楽趣味	将棋	火~土	開館日	13:00~16:00	将棋
	折り紙	金	第1	13:00~15:00	折り紙
	書道	土	第2・4	9:30~11:30	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 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
		木	第2・4	13:00 ~ 15:00	メンズヨガ
	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
			第2	13:15 ~ 15:30	
	折り紙	木	第4	9:15 ~ 11:30	折り紙
			第2	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 ~ 11:30	太極拳
	体操	火	第2・4	9:30 ~ 11:00	スクエアステップ
		木	第1・3	10:00 ~ 11:30	健康体操
		木	第2・4	10:00 ~ 11:30	よしざわ体操
		金	第1・3	13:30 ~ 15:30	はつらつ体操
		金	第2・4	13:30 ~ 15:30	リフレッシュ体操
		ヨガ	金	第1・3	10:00 ~ 11:30
	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	カラオケ	水	第1・3	9:30 ~ 11:30	カラオケ
	歌	金	第2・4	9:30 ~ 11:00	なでしこ歌の会
	吟舞	木	第1・3	13:30 ~ 15:30	吟舞
	ダンス	木	第2・4	13:30 ~ 15:30	なるこダンス
		日	第1・3	13:30 ~ 15:30	フォークダンス
	社交ダンス	土	第1・3	13:15 ~ 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 ~ 11:30	簡単マジック
	筆ペン	水	第3	13:30 ~ 15:30	筆ペン
	俳句	木	第1	13:30 ~ 15:30	俳句
	演芸	日	第2	9:30 ~ 11:30	演芸
	健康麻雀	日	第2・4	13:30 ~ 15:30	健康麻雀(電話で確認する)
日		第3・4	9:30 ~ 11:30	健康麻雀(初級)	
その他	朗読	土	第1・3	9:30 ~ 11:30	朗読



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

※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
歌・踊り・楽器演奏	歌	火	第2・4	13:15 ~ 15:15	歌の会野ばら
		木	第2・4	13:15 ~ 15:15	歌の会たんぽぽ
	カラオケ	金	第2・4	13:15 ~ 15:15	カラオケ(1)
		土	第1・3	13:15 ~ 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	13:15 ~ 15:15	輪踊り和の会
土		第1・3	9:15 ~ 11:15	鳴子踊り	
趣味・娯楽・	絵手紙	火	第3	13:15 ~ 15:30	絵手紙
	書道	水	第1・3	13:15 ~ 15:15	書道

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	健康体操	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	健康体操	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	健康講座、手しごと等	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)
鬼高	リズム体操	月1回	第4火曜日	13:30 ~ 15:00	ほほ笑いサロン鬼高	鬼高自治会館
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
本北方	ミュージックベル	月1回	第3土曜日	14:00 ~ 15:30	かのんミュージックベル東部	東部公民館
本北方	歌、詩吟	月1回	第3水曜日	14:00 ~ 16:00	詩歌うたう会	東部公民館
本北方	健康体操	月1回	第2・4金曜日	14:30 ~ 15:30	中山団地てるぼサロン	中山団地集会所
若宮	茶話会 生活に役立つ講座等	月1回	第3水曜日	13:30 ~ 15:00	若宮八幡サロン	若宮八幡神社社務所
若宮	生活に役立つ講座等	月1回	第3木曜日	14:00 ~ 15:30	サロン若宮	若宮小学校
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)
北方町	映写会、音楽鑑賞等	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
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等
八幡	茶話会	月1回	第4木曜日	13:00 ~ 14:30	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	ポッチャ	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

※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。



その他の団体

町名	主な活動内容	活動頻度	曜日詳細	時間	活動場所	連絡先	備考
南八幡	ゆったり健康体操教室	月1回	第2火曜日	10:00~11:00	本八幡地域ふれあい館	代表:内山 080-1035-4326	1回 500円
中山	グラントゴルフ	週2日	①月・木 ※祝日はなし ②火・金	8:30~11:00	中山公園(中山2-14-5)	高齢者サポートセンター 市川東部 047-330-0070	
若宮	スポーツ吹き矢	週1回	①第1.3金 ②第2.4金	9:30~12:00	①競馬場若宮分室 ②若宮公民館		
鬼高	歌声倶楽部	奇数月 2ヵ月1回	不定期	14:00~15:30	コルトンプラザ内2階 コルトンホール	ニッケコルトンプラザ(代) 047-278-3551	
鬼高	本屋でライブ	偶数月 2ヵ月1回	不定期	10:30~11:15	有隣堂店内 (コルトンプラザ3階)	有隣堂ニッケコルトン プラザ店 047-711-4200	
鬼高	音読、ストレッチ	月1回	第4水	10:30~11:10	有隣堂店内 (コルトンプラザ3階)		

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 10:00~15:00

【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	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

