

「きょういく」ところ 見つけませんか？

西部エリア版

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・稲荷木
東大和田

「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

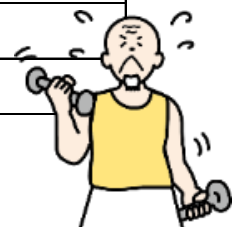
町名	活動場所	曜日等	時間	参加要件	団体名
市川南	市川パークハウス (市川南3丁目)	月・金(毎週)	(月)13:30~14:30 (金)10:30~11:30	マンション住民	市川パークハウス楽遊会
新田	新田5丁目春日神社 社務所(新田5丁目)	月(毎週)	10:00~11:30	高齢者クラブ 会員	新田五丁目春日会
	新田胡祿神社 (新田1丁目)	水(毎週)	10:00~11:00	自治会員	新田1丁目自治会
		木(毎週)	10:00~11:00	高齢者クラブ 会員	新田1丁目 楽友会
菅野	菅野公民館 (菅野3丁目24-2)	月(月2回)	10:00~12:00	なし	サンタの会
東菅野	東菅野3丁目市営住宅 集会所(東菅野3丁目) 東古八幡自治会館 (東菅野4丁目)	水(毎週)	13:30~15:30	なし	東菅野3丁目自治会有志
		金(月2回)	13:30~14:30	高齢者クラブ会員	ひまわり会
須和田	個人宅	水(毎週)	10:00~11:30	なし	須和田第3自治会

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	10:00 ~ 11:30	ヨガ(さくらヨガ)
		水	第2・4	9:30 ~ 11:00	ヨガ(ヨガひまわり)
	体操	水	第1・3	14:00 ~ 15:30	健康体操(1)
		金	第1・3	9:30 ~ 11:30	健康体操(リズム体操)
		日	第1・3	9:30 ~ 11:30	健康体操 (ボディメンテ)
		日	第1・3	13:15 ~ 15:15	趣味の芸能(コラボ 体操)
	太極拳	金	第1・3	13:30 ~ 15:30	市川太極拳クラブ
	吹き矢	木	第1・3	13:15 ~ 15:15	健康吹き矢

※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 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
歌・踊り・楽器演奏	コーラス	火	第1・3	10:00 ~ 12:00	唱歌を楽しむ会
	よさこい踊り	火	第1・3	13:15 ~ 15:30	趣味の芸能(よさこい踊り)
	フラダンス	火	第2・4	13:15 ~ 15:30	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	9:30 ~ 11:30	民謡
	謡曲	金	第2・4	13:15 ~ 15:30	謡曲
	カラオケ	土	第1・2・3・4	13:15 ~ 15:30	カラオケ
趣味・娯楽	詩吟	火	第2・4	9:15 ~ 11:30	詩吟
	俳句	火	第4	13:15 ~ 15:30	かささぎ
	折り紙	水	第1・3	9:30 ~ 12:00	折り紙
	英語	水	第4	13:30 ~ 15:00	歌で英語
	書道	木	第2・4	9:30 ~ 11:30	書道
	ペン習字	木	第4	10:00 ~ 11:30	ペン習字
	健康麻雀	不定期			市川福祉会健康麻雀
	囲碁	開館日	-	13:15 ~ 15:30	囲碁「市川碁友会」

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1・3	10:00 ~ 11:15	リ・フレッシュ体操Ⅱ
		金	第2・4	9:30 ~ 11:00	健康体操
	太極拳	水	第2・4	13:00 ~ 15:30	太極拳「藤和会」
		木	第2・4	9:15 ~ 12:00	太極拳「弓歩会」
	吹き矢	水	第1・3	13:15 ~ 15:15	同好会健康吹き矢大洲(1)
		土	第1・3	13:00 ~ 15:30	同好会健康吹き矢大洲(2)
	ヨガ	金	第2・4	13:30 ~ 15:15	いきいきヨガサークル



※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 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
歌・踊り・楽器演奏	歌	火	第1・3	13:30 ~ 15:00	愛唱歌大洲
	フラダンス	水	第1・3	10:00 ~ 12:00	大洲フラダンスサークル ②
		水	第2・4	10:00 ~ 11:30	ふれあいフラ
	ウクレレ	水	第2・4	10:00 ~ 12:00	いきいきウクレレクラブ
	フォークダンス	木	第1・2・4	13:15 ~ 15:30	大洲フォークダンス
	社交ダンス	土	第1・2・3・4	9:30 ~ 11:15	社交ダンス ニューフレンズ
	民謡	土	第2・4	13:00 ~ 15:30	大洲民謡同好会
	カラオケ	日	第1・3	13:00 ~ 15:30	カラオケ同好会
趣味・娯楽	囲碁	火~日	開館日	9:00 ~ 12:00 13:00 ~ 16:00	大洲碁友会
	水墨画	火	第2・4	9:30 ~ 11:30	水墨画同好会
	健康麻雀	水	第1・3	9:30 ~ 11:30	健康麻雀サークル大洲
	詩吟	木	第1・3	13:00 ~ 15:30	詩吟同好会
	マジック	木	第2・4	9:30 ~ 11:30	面白マジック
	はがき絵	金	第1・3	9:15 ~ 11:30	はがき絵サークル
その他	手話	金	第1・3	13:00 ~ 15:00	手話同好会コパン

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
国府台	折り紙工作	月1回	第二水曜日	11:00 ~ 12:00	ほっとサロン国府台	国府台県営団地集会所

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」
真間	ボクササイズ・ヒップ ホップダンス	月1回	第3金曜日	10:30 ~ 12:00	ボディケアクラブ	真間稲荷神社集会所

※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。



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・ポン根本	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」	市川八幡神社社務所
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 ~ 14:00	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・体操等	月1回	第4木曜日	13:30 ~ 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	体操・手芸等	月1回	第2金曜日	13:00 ~ 14:30	サロンとうかぎ	稲荷木自治会館
市川南	ハンドベル	月1回	第2金曜日	16:00 ~ 17:30	かのんミュージックベル市川	アイリンクホール

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	囲碁・将棋	月2回	第1・4木曜日	13:00 ~ 15:00	西自治会館サロン	菅野西自治会館
東菅野	囲碁・将棋	月2回	第2・3木曜日	13:00 ~ 15:00	不動院囲碁・将棋サロン	不動院
東菅野	茶話会	月1回	第2火曜日	13:30 ~ 15:00	みんなのえんがわカフェ	市川子ども文化ステーション北地区事務所
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。



その他の団体

町名	主な活動内容・団体名	活動頻度	曜日詳細	時間	活動場所	連絡先	備考
国府台	国府台福寿会 グランドゴルフ	週2回	月 木	10:00~11:30	里見公園 (お花見広場)	直接見学に来てください	非会員 1回 100円
国府台	国府台囲碁クラブ	週1回	月	13:00~17:00	国府台町会会館	直接見学に来てください	月会費 500円

※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

【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	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			

各公民館の二次元コードから、サークルの一覧をご覧ください。