

# 65歳以上対象 高齢者の皆さん ゆっくり楽しく 健康づくり をしましょう

## いきいき健康教室

年間20~30回程度 4月10日以降スタート(会場により異なります)

### ●Aコース(一般)

体操、筋力トレーニング、ダンス、歌、レクリエーションなど

番号	会場	場所	定員	年間回数	曜日	時間		
1	行徳公民館	末広	70	26	月	10:00~12:00		
2	スポーツセンター	国府台	90	26				
3	宮久保老人いこいの家	宮久保	40	30				
4	福栄老人いこいの家	福栄	40	30				
5	鬼高公民館	鬼高	40	26				
6	市川駅南公民館	大洲	80	27		13:00~15:00		
7	塩浜市民体育館	塩浜	80	26				
8	大野公民館	南大野	40	27				
9	稲荷木自治会館(月)	稲荷木	40	30				
10	老人福祉センター(月)	大洲	45	27				
11	柏井公民館	柏井町	45	火	10:00~12:00			
12	香取地域ふれあい館	香取	40			30		
13	曾谷公民館	曾谷	40			30		
14	本行徳公民館(火)※3	本行徳	50			20		
15	鬼越鬼高地域ふれあい館	鬼越	40			30		
16	市川地域ふれあい館	市川	25		13:30~15:30			
17	大野地域ふれあい館	大野町	45			30		
18	急病診療・ふれあいセンター	大洲	60				13:00~15:00	
19	北国分老人いこいの家	北国分	40					30
20	鬼越老人いこいの家※1	鬼越1-25-3	40					
21	保健医療福祉センター2階研修室※1	柏井町	40	水	10:00~12:00			
22	朝日信用金庫菅野支店	菅野	45			30		
23	幸公民館※3	幸	45			20		
24	JA市川市本店	北方町	90			30		
25	西部公民館(水)	中国分	60				13:30~15:30	
26	若宮公民館	若宮	45		24			
27	行徳地域ふれあい館	富浜	40					24
28	男女共同参画センター	市川	80					
29	平田集会所	平田	45			30		
30	百合台幼稚園	曾谷	60				29	
31	大洲幼稚園2階ホール※1	大洲	40	10:00~12:00				
32	新浜幼稚園2階ホール※1	行徳駅前	40		30			
33	医師会館(木)	真間	60					20
34	田尻老人いこいの家	田尻	30			10:00~12:00		
35	東部公民館(木)	本北方	45				20	
36	根本自治会館	市川	45	30				
37	本行徳公民館(木)※3	本行徳	50		30			
38	勤労福祉センター本館1階老人ホーム	南八幡	40					30
39	勤労福祉センター本館4階	南八幡	45			13:00~15:00		
40	市川公民館※2	市川	50				29	
41	やまぶき園(6月スタート)	奉免町	80	30				
42	南行徳公民館	相之川	80		30			
43	医師会館(金)	真間	60					30
44	西部公民館(金)	中国分	60			10:00~12:00		
45	東部公民館(金)	本北方	45				30	
46	本八幡地域ふれあい館	八幡	45	45				
47	老人福祉センター(金)	大洲	45		45			
48	信篤公民館	高谷	55					45
49	中央公民館菅野分館	菅野	45			40		
50	稲荷木自治会館(金)	稲荷木	40				40	
51	南行徳老人いこいの家	香取	40	40				
52	大町会館	大町	40		45			
53	南行徳保健センター	南行徳	45					28
54	富美浜地域ふれあい館	欠真間	40			30		
55	ケアハウスユリダイ	曾谷	40				29	

※1 平成21年度新設の会場(20番は現在建設中)。 ※2 市川老人いこいの家に変更の場合あり。 ※3 会場の都合により秋ごろ終了予定。



いきいき健康教室

高齢者ミニデイセンター

介護予防を目的とし、市内在住の65歳以上(昭和19年4月1日以前生まれ)の方を対象に、健康づくりのための教室を開催します。運動をする機会が少ない方や、日常生活で体力の低下を感じている方は、ぜひご参加ください。いくつになっても生き生きとした毎日が送れるように、1年間、仲間と一緒に楽しく体を動かしましょう。

### いきいき健康教室●Bコース

体操、リズム運動、筋力トレーニングなど

番号	会場	場所	定員	年間回数	曜日	時間
56	健康増進センター(午前)	八幡	45	30	水	10:30~12:00
57	健康増進センター(午後)	八幡	45			14:30~16:00
58	男女共同参画センター	市川	80	24	木	14:45~16:15
59	幸小学校	幸	35	30		金
60	南行徳保健センター	南行徳	45	28		

## 平成21年度特別講座 イスでいきいき健康教室

体力に自信のない方や従来の教室ではきついという方のために、イスに座ってできる運動が中心

番号	会場	場所	定員	年間回数	曜日	時間
62	塩浜まちかど健康サロン	塩浜	15	30	火	13:30~15:00
65	保健センター(5月スタート)	南八幡	20	23		10:00~11:30

## 高齢者ミニデイセンター

年間20回程度 5月スタート

軽い運動、レクリエーション、入浴サービスなど

番号	会場	場所	定員	年間回数	曜日	時間
66	柳湯	南八幡	25	20	月	12:00~14:00
67	石乃湯	国分	30		火	13:00~15:00
68	月の湯	菅野	30		木	13:30~15:30
69	寿湯	船橋市本中山	30		木	13:00~15:00
70	松の湯	若宮	25		金	14:00~16:00
71	恵比寿湯	新田	30			12:00~14:00

◎会場及び年間回数は、急に変更となる場合もありますので、ご了承ください。  
◎61・63・64は欠番です。

●申し込み 往復はがき(1人1枚)に、会場番号と会場名、住所・氏名(ふりがな)、生年月日・性別・電話番号を書き、3月6日(金)まで(消印有効)に高齢者支援課へ。  
※応募多数の場合は、年齢の高い順に選考し、結果を3月26日(木)以降にはがきで通知します。

●希望会場の番号(1~71)と会場名  
●住所  
●氏名(ふりがな)  
●生年月日  
●性別  
●電話番号

返信(表) 272-8501 八幡1-1-1 市川市役所 高齢者支援課行

返信(裏) 返信面には表裏とも何も記入しないでください

●問い合わせ ☎334-1151 高齢者支援課 ※各会場への問い合わせ不可



発行:市川市  
編集:企画部広報担当  
〒272-8501  
市川市八幡1-1-1  
☎047-334-1111  
☎047-336-2300  
ホームページ  
<http://www.city.ichikawa.lg.jp/>

2月14日  
2009年(平成21年)  
毎月第1~第4土曜日発行  
No.1318