

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？

北部エリア版

北国分・中国分・堀之内・国分
稲越・東国分・曾谷・大町
大野町・南大野・柏井町
奉免町・宮久保・下貝塚



「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。



※令和8年6月1日現在

※活動内容に変更がある・新規受け入れができない場合があります。
日時や費用、見学希望などは各連絡先に事前にお問い合わせください。

市川みんなで体操

★見学希望の方は必ず事前に下記電話番号へご連絡をお願いします★

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
大野町	迎米自治会館 (大野町2丁目925)	木(毎週)	10:30 ~ 12:00	高齢者クラブ会員	迎米交友会
南大野	市川グリーンハイツ (南大野2丁目)	水(第1・3)	11:00 ~ 12:00	自治会員	さくら会
柏井町	奉免地域ふれあい館 (柏井町2丁目49-6)	火・水(毎週)	(火) 15:00 ~ 16:00 (水) 11:00 ~ 12:00	自治会員	柏井町2丁目松風会
	柏井三丁目団地自治会館 (柏井町3丁目155-50)	木(毎週)	14:00 ~ 15:00	その他	虹みんなで体操
	奉免地域ふれあい館 (柏井町2丁目49-6)	金(毎週)	14:00 ~ 16:30	高齢者クラブ会員	ひめみや睦会
北国分	個人宅 (北国分4丁目)	火(毎週)	10:30 ~ 11:45	自治会員	にこにこクラブB
	いきいきセンター北国分 (北国分1丁目12-32)	木(第3) 土(第1・2・4)	9:30 ~ 10:30	なし	みんなで体操 北国分
	個人宅 (北国分4丁目)	金(毎週)	10:30 ~ 11:45	自治会員	にこにこクラブ
国分	国分7丁目自治会館 (堀之内1丁目12-1)	水(第1・3)	(第1) 10:00 ~ 11:00 (第3) 13:30 ~ 14:10	なし	サロンセブン



※活動内容に変更がある・新規受け入れができない場合があります。
日時や費用、見学希望などは各連絡先に事前にお問い合わせください。

いきいきセンター 北国分

住所:北国分1丁目12-32 TEL 047(375)2167

主な活動内容		曜日	曜日詳細	時間	団体名
運動 ポ ー ツ 操 ・	太極拳	火	第1・3	13:15 ~ 15:30	いきいき太極拳
	運動	日	月2回	13:15 ~ 15:30	いいね!クラブいちかわ
	運動	金	第1・3	13:15 ~ 15:30	ぶるーすかいクラブ
	ヨガ	金	第2・4	9:15 ~ 11:30	ヨガファイブクラブ
楽 器 ・ 演 奏 り	打楽器	水	第1・3	9:15 ~ 11:30	アングルン(打楽器)
	踊り	日	第2・4	9:15 ~ 11:30	悠悠会踊り
趣 味 ・ 娯 楽	カメラ	火	第1	午前	カメラクラブ「どんぐり」
		土	第3	午前・午後	
	囲碁	水	第1・2・3・4	13:15 ~ 15:30	囲碁
	カラオケ	水	第4	9:15 ~ 11:30	悠悠会カラオケ部
	切り絵	木	第3	13:15 ~ 15:30	切り絵
	俳句	土	第4	13:15 ~ 15:30	俳句
自由参加OK! 体操動画上映会「いしばしよ」					
体 操	行きたい時に 自由に参加で きる体操です	木	第1・2・4・5	10:00 ~ 11:00	事前申込み不要、ちょっとおしゃべりしたい方もどうぞ (地域共生課)



※活動内容に変更がある・新規受け入れができない場合があります。
日時や費用、見学希望などは各連絡先に事前にお問い合わせください。

いきいきセンター 宮久保

住所 宮久保4丁目2-4 電話番号 047(372)5755

主な活動内容		曜日	曜日詳細	時間	団体名
運動 スポ ー ツ 操 ・	太極拳	木	第1・2・4	13:15 ~ 15:15	太極拳②「白幡会」
		金	第1・2・4	9:15 ~ 11:15	太極拳①「金曜会」
	気功・ヨガ	木	第2・4	9:15 ~ 11:15	気功とヨガ同好会
	ストレッチ	火	第1・3	13:15 ~ 15:15	生き生きストレッチ
歌 ・ 踊 り ・ 楽 器 演 奏	カラオケ	水	第1・3(午後)	13:15 ~ 15:30	カラオケ同好会①(水曜日)
			第2・4(午前)	9:15 ~ 11:30	
		日	第1・2・3	9:15 ~ 11:30	カラオケ同好会②(日曜日)
	スコップ三味線	木	第3	13:15 ~ 15:15	スコップ三味線同好会
	フラダンス	金	第1・2・4	13:15 ~ 15:15	ハワイアン同好会
	民謡	土	第1・3	9:15 ~ 11:15	民謡同好会
	民舞	土	第1・2・3・4	13:15 ~ 15:15	民舞同好会
	社交ダンス	日	第1・2・3・4	13:15 ~ 15:30	社交ダンス同好会① (日曜日)
趣味 ・ 娯 楽	詩吟	火	第1	9:15 ~ 11:15	詩吟同好会
			第2・4	13:15 ~ 15:15	
	筆ペン	水	第1	9:15 ~ 11:15	筆ペン同好会
	囲碁	火~日	開館日	13:15 ~ 15:30	囲碁同好会「碁友会」
	水墨画	土	第2・4	9:15 ~ 11:15	水墨画同好会①
短歌	水	第3	9:15 ~ 11:15	宮久保短歌会	
自由参加OK! 体操動画上映会「いいばしょ」					
体操	行きたい時に自由に参加できる体操です	火	毎週	10:00 ~ 11:00	事前申込み不要、ちょっとおしゃべりしたい方もどうぞ (地域共生課)

※活動内容に変更がある・新規受け入れができない場合があります。
日時や費用、見学希望などは各連絡先に事前にお問い合わせください。



市川市社会福祉協議会 「てるぼサロン」

「てるぼサロン」については

下記の各地区の【地域ケア】へ直接お問い合わせください。市内15ヶ所にある地区内の【地域ケア拠点】では、「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。

※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)

地域ケア 宮久保・下貝塚 「宮久保 下貝塚寄り合い処」		開所日:月～金 宮久保1-13-2 TEL 047(372)8348				
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
宮久保	体操・脳トレ	月1回	第1水曜日	9:00 ~ 12:00	わっはっは どっこいしょ体操	宮久保自治会館
宮久保	手芸・テーマを決めた 茶話会・外出	月1回	第2木曜日	10:00 ~ 11:30	手芸・ふれあいサロン	宮久保自治会館
下貝塚	健康体操、映写会 花の即売会	月1回	第4金曜日	10:00 ~ 11:30	すぎな	下貝塚自治会館
地域ケア 曾谷		開所日:火～金 曾谷6-25-5 曾谷公民館内 TEL 047(371)8348				
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
曾谷	手芸、絵手紙、講習等	月1回	第4月曜日	10:00 ~ 12:00	ECOサロン	曾谷公民館
曾谷	講話・手芸等	月1回	第4金曜日	13:00 ~ 14:30	サロン曾谷	曾谷公民館
曾谷	講話・手芸等	年7回	第2土曜日	13:30 ~ 15:30	サロンつなぐ	曾谷公民館 山王会館
地域ケア 国分		開所日:火～金 中国分2-13-8 西部公民館内 TEL 047(373)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
中国分	お話、軽い体操等	月1回	第3火曜日	10:00 ~ 12:00	ほっとサロン	西部公民館
北国分	茶話会	月1回	第1土曜日	10:30 ~ 11:30	サロン風の谷	風の谷こども園
北国分	茶話会	月1回	第3月曜他	13:30 ~ 15:00	サロン・トマト	個人宅 (北国分1)
国分	体操、茶話会など	月2回	第1・3水曜日	(第1) 10:00~12:00 (第3) 13:30~15:00	サロン・セブン	国分7丁目 自治会館
国分	茶話会等	月1回	第1日曜日	13:00 ~ 15:30	サロン太陽 根古屋	防災会館等
稲越	懇話会・昼食会等	月1回	第3木曜日	13:30 ~ 15:30	ハッピーサロン♡ いなこし	稲越自治会館
東国分	講話等	月1回	第2金曜日	13:30 ~ 15:00	サロン平川なごみ	平川自治会館

※活動内容に変更がある・新規受け入れができない場合があります。
日時や費用、見学希望などは各連絡先に事前にお問い合わせください。

市川市社会福祉協議会 「てるぼサロン」

「てるぼサロン」については

下記の各地区の【地域ケア】へ直接お問い合わせください。市内15ヶ所にある地区内の【地域ケア拠点】では、「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。

※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)

地域ケア 大柏		開所日：月～金 南大野2-3-19 大柏出張所内			TEL 047(339)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
大野町	講話・手芸等	月1回	第4木曜日	10:00 ~ 12:00	梨風サロン	梨風公園管理事務所
南大野	グランドゴルフ	週1回	毎週月曜日	8:20 ~ 12:00	市川グラウンドゴルフ大柏クラブ	おおさき公園
南大野	昔遊び、茶話会	月1回	第2金曜日	13:00 ~ 16:00	遊遊サロン	南大野1丁目自治会館
南大野	テーマを変えたお話し歌、体操等	月1回	最終金曜日	13:00 ~ 15:00	大野サロン	大野公民館
柏井町	麻雀・将棋・囲碁	月2回	第1・3木曜日	11:30 ~ 16:30	サロン柏井	奉免地域ふれあい館
柏井町	グランドゴルフ	週1回	水曜日	10:00 ~ 12:00	サロン“虹の会”	北市川スポーツパーク
大町	お話、軽い体操等	月1回	第1水曜日	10:00 ~ 12:00	大町にここサロン	大町第2団地集会所
大町	カラオケ、手芸	月1回	第3木曜日	13:00 ~ 16:00	さわやかてるぼサロン第3	大町第3団地集会所
奉免	ポッチャ	月1回	土曜日(不定期)	10:00 ~ 11:30	みんなでLet'sポッチャ	やまぶき園 体育館



※活動内容に変更がある・新規受け入れができない場合があります。
日時や費用、見学希望などは各連絡先に事前にお問い合わせください。

その他の団体

★見学希望の方は必ず事前に各連絡先へご連絡をお願いします★

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
宮久保・下貝塚	体操 寄り合い処で体操	週5回	月～金 (土日祝休み)	14:00 ~ 14:30	地域ケア宮久保・下貝塚 寄り合い処	047-372-8348	無料
宮久保	体操 フレイル予防健康サポート	月2回	土 (第1.3)	10:00 ~ 11:40	宮久保台自治会館	代表:五関 090-1420-7980	毎回 1,000円
稲越	体操 エンジョイシニアサロン	月2回	水(第2・4)	10:00 ~ 11:30	稲越自治会館	代表・藤田 080-1151-4303	毎回200円
稲越	市川市スポーツ推進スポーツ教室	月1回	日(第3)	14:00 ~ 16:00	稲越小学校体育館	佐々木 047-373-1189	無料 要タオル、水、上履き
東国分	健康運動	毎週	土	6:00 ~ 7:00	東国分中学校入口道路雨天道の駅渡り廊下	佐々木 047-373-1189	無料 要タオル、水
国分	体操 ハッピーシニアサロン	月2回	火 (第2・4)	9:30 ~ 11:00	道の駅いちかわ会議室	代表・藤田 080-1151-4303	毎回100円
中国分	体操フレイル予防健康サポート	月2回	水 (第2・4)	10:00 ~ 11:40	西部公民館 3階第1和室	五関 090-1420-7980	1回1,000円 要タオル
堀之内	堀之内クラブ・グランドゴルフ	毎週	火・木・土	13:00 ~ 15:00	堀之内調節池	小出 047-371-7688	毎回100円
北国分	踊り 梅后流 江戸芸かっぱれ	月3回	金 (第1・2・3)	13:00 ~ 16:00	小塚山公園(どうめき谷津) 研修室	連絡不要	見学自由

高齢者クラブ

下記2次元コードから活動団体一覧をご覧いただけます。



※活動内容に変更がある・新規受け入れができない場合があります。
日時や費用、見学希望などは各連絡先に事前にお問い合わせください。

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。



生活支援コーディネーター

地域の通いの場について直接相談したい方は、
各地区の高齢者サポートセンターに配置されております「生活支援コーディネーター」までご連絡ください。
※お問い合わせをいただいた場合でも、回答にお時間をいただくことがございますのでご了承ください。

連絡先名	電話番号	担当の地区
高齢者サポートセンター 国分	047-318-5565	北国分、中国分、堀之内、稲越、東国分、国分
高齢者サポートセンター 曾谷	047-371-6161	曾谷
高齢者サポートセンター 大柏	047-338-6595	大町、大野町、南大野、柏井町、奉免町
高齢者サポートセンター 宮久保・下貝塚	047-373-0763	宮久保、下貝塚

お出かけの際にはぜひチケット75もご利用ください

市川市福祉部 地域包括支援課
電話:047-712-8519

