

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？

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。



※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 |
|-----|-----------------------------|---------|--------------------------------------|----------|-------------|
| 国府台 | 国府台町会会館 (国府台5丁目23-5) | 水(毎週) | 10:30 ~ 11:30 | なし | 地域ケア国府台 |
| 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1) | 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 社務所 (新田1丁目3-1) | 水(毎週) | 10:00 ~ 11:00 | 自治会員 | 新田1丁目自治会 |
| | 新田胡祿神社 社務所 (新田1丁目3-1) | 木(毎週) | 10:00 ~ 11:00 | 高齢者クラブ会員 | 新田1丁目 楽友会 |
| | 新田2・3丁目自治会館 (新田2丁目18-12) | 木(月3回) | 10:00 ~ 11:30 | 高齢者クラブ会員 | 木曜会 |
| | 宮田地域ふれあい館ほか (新田5丁目16-6) | 水(第2) | 10:00 ~ 11:00 | なし | ナルク市川 |
| 須和田 | 個人宅 (須和田2丁目) | 水(毎週) | 10:00 ~ 11:30 | なし | 須和田第3自治会 |



※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 市川

住所 市川2丁目33-6 電話番号 047(322)2277

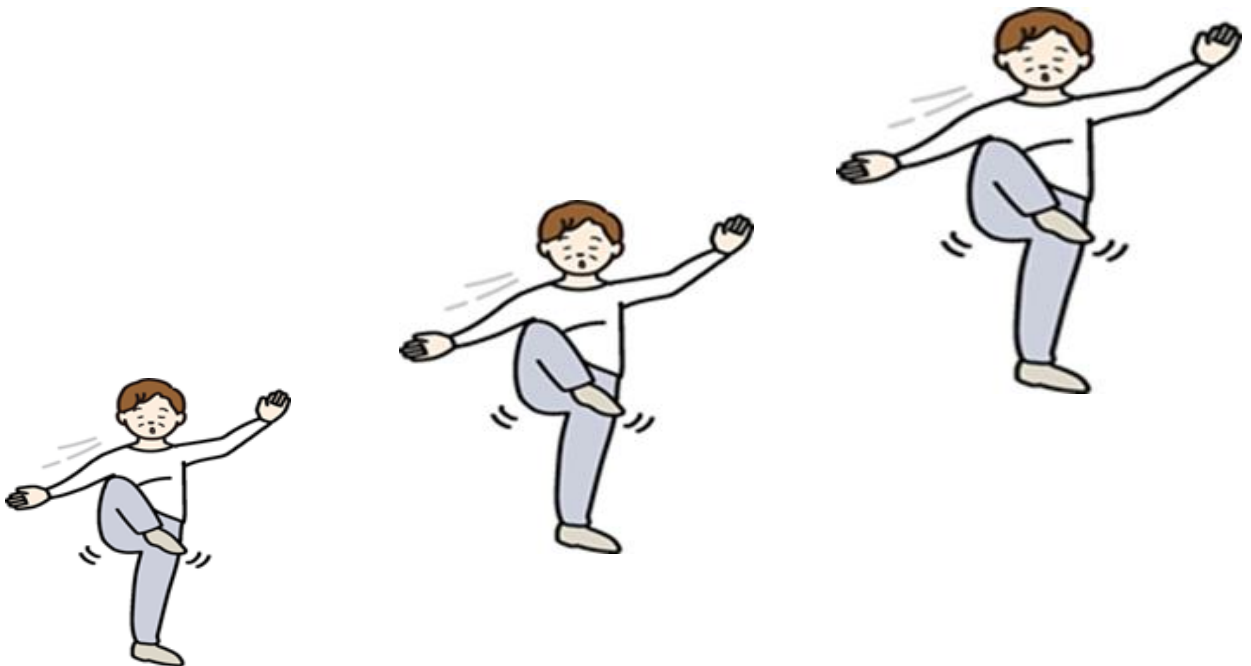
| 主な活動内容 | | 曜日 | 曜日詳細 | 時間 | 団体名 |
|------------|--------|-------|----------|---------------------------------|---------------|
| 運動・体操・スポーツ | ヨガ | 水 | 第1・3 | 10:00 ~ 11:30 | ヨガ(さくらヨガ) |
| | | 水 | 第2・4 | 10:00 ~ 11:30 | ヨガ(ヨガひまわり) |
| | 体操 | 水 | 第1・3 | 14:00 ~ 15:30 | 健康体操 |
| | | 金 | 第1・3 | 10:00 ~ 11:30 | 健康体操(リバイバル体操) |
| | | 日 | 第1・3 | 10:00 ~ 11:30 | 健康体操(ボディメンテ) |
| | | 日 | 第1・3 | 13:30 ~ 15:00 | コラボ体操 |
| | 吹き矢 | 木 | 第1・3(5) | 13:15 ~ 15:30 | 健康吹き矢 |
| | 太極拳 | 木 | 第2・4 | 13:30 ~ 15:30 | 太極拳友の会 |
| 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 | 13:00 ~ 16:00 | ハワイアンフラ |
| | ハーモニカ | 水 | 第2・4 | 13:00 ~ 15:00 | 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 | 13:00 ~ 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 | 9:30 ~ 11:30 | 詩吟 |
| | 俳句 | 火 | 第4 | 13:00 ~ 15:00 | 俳句「かささぎ」 |
| | 折り紙 | 水 | 第3 | 9:30 ~ 11:30 | 折り紙 |
| | 英語 | 水 | 第4 | 13:30 ~ 15:00 | 歌で英語 |
| | 書道 | 木 | 第2・4 | 9:15 ~ 11:30 | 書道 |
| | ペン習字 | 木 | 第4 | 10:00 ~ 11:00 | ペン習字 |
| | 漢詩 | 木 | 第3 | 9:30 ~ 11:30 | 漢詩 |
| | 健康麻雀 | 土・金 | 第1土・第3金 | (土)9:15~11:45 (金)13:15~15:45 | 市川福祉会健康麻雀 |
| | 囲碁 | 火~土 | | 13:00 ~ 16:30 | 囲碁「市川碁友会」 |
| | 囲碁 | 火・木・日 | | 9:00 ~ 12:00 | 囲碁手筋会 |

※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 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 | 9:00 ~ 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 ~ 15:00 | いきいきヨガサークル |
| | 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 | 水 | 毎週 | 10:00 ~ 11:30 | 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 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 | マクアプア大洲 |
| | | 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・3 | 13:00 ~ 15:30 | 大洲フォークダンス |
| | 社交ダンス | 土 | 第1・2・3・4 | 9:30 ~ 11:30 | 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 | 不定期 | 9:00 ~ 12:00 13:00 ~ 16:00 | 大洲碁友会 |
| | 健康麻雀 | 水 | 不定期 | 9:00 ~ 12:00 13:00 ~ 16:30 | 健康麻雀サークル大洲 |
| | | 金 | 第2・4 | 10:00 ~ 11:30 13:00 ~ 15:30 | だれでも健康麻雀 |
| | 詩吟 | 木 | 第1・3 | 13:00 ~ 15:00 | 詩吟同好会 |
| | マジック | 木 | 第2・4 | 9:30 ~ 11:30 | 面白マジック |
| その他 | 手話 | 金 | 第1・3 | 13:00 ~ 15:00 | 手話同好会コパン |



※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。



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 国府台 | | 開所日：月～金 国府台5-23-5 国府台町会会館内 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 | ぬり絵、茶話会 | 月1回 | 最終月曜日 | 10:30 ~ 12:00 | サロン「回向院市川別院」 | 回向院 市川別院 |
| 国府台 | 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 | 折り紙工作 | 月1回 | 第2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 |
| 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 |
| 地域ケア 市川第一 | | 開所日：火～金 市川2-7-7 市川地域ふれあい館内 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 | 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・ボン根本 | 根本自治会館 |
| 市川 | 折り紙・茶話会・歌 | 月1回 | 第3火曜日 | 10:00 ~ 11:30 | みんなのサロン | 地域ケア市川第一 |
| 市川 | 卓球 | 週1回 | 水曜日 | 14:00 ~ 15:30 | ピンポンクラブ | ZENNA.Lab |
| 市川 | ヨガ | 月2回 | 第2・4水曜日 | 13:00 ~ 14:00 | やさしいヨガ | ZENNA.Lab |
| 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 | 健康体操 | 月2回 | 第1・3金曜日 | 10:00 ~ 11:30 | サロン「ウィズII」 | 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 |

※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 市川第二 | | 開所日：月～金 大洲1-18-1 急病診療・ふれあいセンター内 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 |
| 大和田 | 頭と身体の健康体操 | 月1回 | 第2木曜日 | 13:00 ~ 15:00 | ふれあいサロン大和田 | 大和田自治会館 |
| 平田 | 絵手紙 | 月1回 | 第3火曜日 | 13:30 ~ 15:00 | ファンタイム | 平田集会所 |
| 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 |
| 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 |
| 大洲 | 茶話会 | 月1回 | 第4金曜日 | 13:30 ~ 15:30 | あおぞらカフェ | 大洲自治会館 |
| 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 |
| 市川南 | 茶話会 | 月1回 | - | 10:00 ~ 11:15 | 市川南てるぼサロン | 市川南自治会館 |
| 市川南 | 絵手紙 | 月1回 | 第4日曜日 | 13:30 ~ 15:00 | 茶談サロン | 市川サンハイツ 1階フリールーム |



※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 菅野・須和田 | | 開所日：火～金 菅野3-24-2 菅野公民館内 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 |
| 菅野 | 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) |
| 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 | 囲碁・将棋 | 週1回 | 毎週水曜日 | 13:00 ~ 15:00 | 西自治会館サロン | 菅野西自治会館 |
| 菅野 | ボードゲーム推本会等 | 月1回 | 第1土曜日 | 15:00 ~ 16:30 | M&M Table | ふくろう画廊(個人宅) |

| 地域ケア 真間 | | 開所日：月～金 真間2-17-12 キョウエイハイツ真間1階 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 | 脳トレ、体操、ぬりえ | 月1回 | 第3火曜日 | 13:30 ~ 15:00 | よってこカフェ | 地域ケア真間 「よってこ」 |
| 真間 | 作品作り、折り紙 民話、落語 各種学習会 | 月1回 | 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 | 筋トレ、ストレッチ | 月1回 | 第4木曜日 | 10:30 ~ 12:00 | ボディケアクラブ | 真間稻荷神社集会所 |

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 |
| 国府台 | 国府台福寿会 グランドゴルフ | 週2回 | 月・木 | 10:00 ~ 12:00 | 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 |

※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。

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場合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 国府台 | 047-373-6539 | 国府台 |
| 高齢者サポートセンター 市川第一 | 047-700-5139 | 市川、市川南3・4丁目、真間1丁目 |
| 高齢者サポートセンター 市川第二 | 047-320-3105 | 市川南1・2・5丁目、新田、平田、大洲、大和田、稲荷木、東大和田 |
| 高齢者サポートセンター 真間 | 047-322-8811 | 真間2～5丁目 |
| 高齢者サポートセンター 菅野・須和田 | 047-326-7737 | 菅野、須和田、東菅野 |

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

