

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？



「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、見学希望などは事前に各連絡先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
八幡	全日警ホール (八幡4丁目2-1)	金(月1回)	14:30 ~ 15:30	その他	心のふれあいボランティア 「フレンズ」
	グランドターミナルタワー本八幡 (八幡3丁目)	木(月1回)	13:00 ~ 14:00	マンション住民	さくらの会
南八幡	コープ野村本八幡集会所 (南八幡4丁目18)	月(毎週)	10:30 ~ 11:30	その他	野村ゆうゆうクラブ
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1-9)	金(第2・4)	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クース (原木3丁目)	水(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1-5)	火(毎週)	10:00 ~ 11:30	なし	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 原木第二集会所 (原木3丁目2-6)	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
	西船橋ハイリビングマンション (原木3丁目)	月・木(毎週)	8:30 ~ 9:30	マンション住民	ストレッチクラブ
二俣	二俣自治会館 (二俣2丁目7-5)	火(第1・3)	14:00 ~ 16:00	高齢者クラブ会員	二俣すばる会



※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 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 ~ 11:30	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	ハツラツ健康体操
		木	第2・4	10:00 ~ 11:30	すずらん会ストレッチ体操
		金	第2・4	10:00 ~ 11:30	リズム健康体操
		日	第1・3	13:20 ~ 15:30	シニアエアロ
	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
歌・踊り・楽器演奏	謡曲	水	第1・3	13:00 ~ 15:00	謡曲
	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	
	カラオケ	日	第1・2・3	9:15 ~ 11:15	カラオケ①
歌	火	第2・4	9:45 ~ 11:30	愛唱歌の会	
趣味・娯楽	書道	火	第1・2・3	13:15 ~ 15:30	書道
	麻雀	金	第1・2・3・4	9:30 ~ 12:00	はじめての麻雀
	折り紙	火	第4	13:15 ~ 15:30	折り紙
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	土	第2・3・4	13:30 ~ 14:30	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 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A	
		火	第2・4	10:00 ~ 12:00	スマイル太極拳B	
		土	第1・3	13:30 ~ 15:30	太極拳	
		金	第2・4	13:00 ~ 15:00	健康太極拳	
		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
		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	
踊り		金	第1・3	10:00 ~ 12:00	シニアよさこい踊り	
ハーモニカ		日	第2・4	13:00 ~ 15:00	ハーモニカ	
民謡		土	第2・4	13:00 ~ 15:00	民謡	
趣味・娯楽	将棋	火～金	開館日	13:00 ~ 16:00	将棋	
	折り紙	金	第1	13:00 ~ 15:00	折り紙	
	麻雀	土	第1・3	9:30 ~ 12:00	女性健康麻雀クラブ	
				13:00 ~ 16:00		
書道	土	第2・4	9:30 ~ 11:30	書道		

※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	9:30 ~ 11:30	ボールさわやか体操
		火	第2・4	9:00 ~ 11:30	ココトレ健康体操
	太極拳	水	第1・3	13:30 ~ 15:30	太極拳A
		土	第1・3	9:30 ~ 11:30	太極拳B
	ヨガ	水	第2・4	13:00 ~ 15:00	ヨガ
		土	第2・4	9:30 ~ 12:00	シニアヨガA
		木	第2・4	13:00 ~ 15:00	メンズヨガ北方サークル
	吹き矢	土	第2・4	13:00 ~ 15:30	吹き矢
	練功	日	第1・3	9:00 ~ 12:00	練功十八法
	体操	日	第2・4	9:30 ~ 11:30	レッツダンス
歌・踊り・楽器演奏	民謡	火	第1・3	9:00 ~ 11:30	民謡
	オカリナ	火	第1・3	13:30 ~ 15:30	オカリナ
	民舞	水	第2・4	9:00 ~ 12:00	民舞
	謡曲	水	第2・4	9:00 ~ 11:30	謡曲
	ハワイアンダンス	木	第1・3	9:00 ~ 12:00	ハワイアンA
		金	第1・3	9:30 ~ 11:30	ハワイアンB
	カラオケ	金	第2・4	9:00 ~ 12:00	カラオケ
	歌	金	第2・4	10:00 ~ 12:00	楽しく歌う会
趣味・娯楽	囲碁	火・金・土	毎週	13:00 ~ 16:00	囲碁
	詩吟	木	第1・3	9:00 ~ 11:30	詩吟
	俳句	水	第3	9:00 ~ 12:00	俳句
	折り紙	木	第2	13:00 ~ 16:00	折り紙
			第4	9:00 ~ 12:00	
	着付け	木	第2	9:00 ~ 12:00	着付け+α
	将棋	金・日	毎週	13:00 ~ 16:00	将棋

※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 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	健康体操ひまわり
		木	第2・4	10:00 ~ 11:30	ボディメンテ
		金	第1・3	13:30 ~ 15:00	はつらつ体操
		金	第2・4	13:30 ~ 15:00	リフレッシュ体操
	ヨガ	金	第1・3	10:00 ~ 11:30	鬼越ヨガ
		土	第2・4	13:30 ~ 15:00	ヨガ体操
歌・踊り・楽器演奏	カラオケ	水	第1・3	9:00 ~ 11:30	カラオケ
	踊り	木	第1・3	13:00 ~ 15:30	吟舞
	歌	金	第2・4	10:00 ~ 11:45	なでしこ歌の会
	ダンス	木	第2・4	13:30 ~ 15:30	なるこダンス
		土	第1・3	13:30 ~ 15:30	社交ダンス
		土	第2・4	9:30 ~ 11:30	フラダンス
		日	第1・3	13:30 ~ 15:30	フォークダンス
趣味・娯楽・他	書道	火	第2・4	13:30 ~ 15:00	書道(竹風会)
	音読	火	第1	13:30 ~ 14:30	音読サロン
	リフォーム	火	第2・4	9:30 ~ 12:00	着物リフォーム
	着付け	火	第3	13:00 ~ 15:30	きもの着付け教室
	色えんぴつ画	水	第1	13:15 ~ 15:30	色えんぴつ画
	短歌	水	第2・4	9:30 ~ 11:30	鬼越短歌
	マジック	水	第2・4	9:15 ~ 11:15	簡単マジック
	筆ペン	水	第3	13:30 ~ 15:30	筆ペン
	朗読	土	第1・3	9:15 ~ 11:30	鬼越朗読
	演芸	日	第2	9:30 ~ 11:30	演芸
	健康麻雀	日	第2・4	13:00 ~ 15:30	ハッピー麻雀
		日	第1・3	13:00 ~ 15:30	ドリーム麻雀
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・金	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。

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 ~ 11:30	リズム体操
		日	第2・4	13:15 ~ 15:30	ロコモ体操
	吹き矢	火	第2	9:15 ~ 11:30	吹き矢
		水	第4		
		金	第3		
	太極拳	水	第2	9:30 ~ 11:00	太極拳(1)
		木	第3・4	9:30 ~ 11:00	
		水	第2・4	13:30 ~ 15:00	太極拳 舞
		木	第1	9:30 ~ 11:00	
	ヨガ	水	第1・3	10:00 ~ 11:30	ヨガ さくら
		日	第2	10:00 ~ 11:30	
		金	第1・2・4	9:15 ~ 11:30	ヨガムドラー
	練功	木	第1・3	13:30 ~ 15:00	練功
歌・踊り・楽器演奏	歌	火	第2・4	13:30 ~ 15:30	歌の会野ばら
		木	第2・4	13:15 ~ 15:30	歌の会たんぽぽ
	カラオケ	金	第2・4	13:15 ~ 15:30	カラオケ(1)
		土	第1・3	13:15 ~ 15:30	カラオケ(2)
	フラダンス	金	第1・3	13:15 ~ 15:30	フラダンス なでしこ
	踊り	土	第2・4	13:15 ~ 15:30	輪踊り和の会
		土	第1・3	9:15 ~ 11:30	鳴子踊り
趣味・娯楽	絵手紙	火	第1	13:15 ~ 15:30	絵手紙
	書道	水	第1・3	13:15 ~ 15:30	書道

※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 市川東部		開所日:月～金 本北方3-19-16 東部公民館内					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	
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	
本北方	茶話会	月1回	第2木曜日	14:30 ~ 15:30 (変更あり)	ごっちカフェ北方	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	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	
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)	
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	茶話会	月1回	第3木曜日	14:00 ~ 15:30	サロン若宮	若宮小学校	
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 ~ 11:30	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等	月1回	不定期	不定期	ECO TOGETHER	個人宅(鬼越1丁目)	
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	
鬼高	健康体操等	月1回	第4木曜日	11:00 ~ 12:30	健康サロン ぼとふ	caf'eぼとふ(鬼高3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	

※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 八幡		開所日：月～金 八幡2-4-8 旧八幡市民談話室6階 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	健康体操	月1回	第1水曜日	10:00 ~ 11:15	健康体操 in 八幡市民交流館ニコット	八幡市民交流館ニコット
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
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
南八幡	ヨガ	月1回	第1・3土曜日	10:30 ~ 12:00	リラックスココヨガ	京葉ガステラス
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
南八幡	健康体操	月1回	第3水曜日	10:00 ~ 11:15	健康体操 in 勤労福祉センター	勤労福祉センター本館
地域ケア 信篤・二俣		開所日：火～金 高谷1-8-1 信篤公民館内 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	ボッチャ他	月1回	第3木曜日	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・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
本北方	eスポーツ教室	月2回	第1・3 水曜	10:00 ~ 11:00	市川中山団地 集会室	高齢者サポートセンター市川東部 047-334-0070	無料
本北方	悠々クラブ 麻雀	月2回	第2・4 土曜	13:00 ~ 17:00	市川中山団地 集会室	代表・神長 090-3530-8062	1回100円
本北方	悠々クラブ カラオケ	月2回	第1・3 日曜	13:00 ~ 17:00	市川中山団地 集会室	代表・神長 090-3530-8062	1回100円
鬼高	本屋で音読	月1回	第1水曜	10:30 ~ 11:10	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 ※令和8年8月はお休み。 令和8年9月以降は予定未定 のため直接お問合せ下さい。	1回300円
鬼高	本屋でライブ	2か月に 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 ※開催日時は直接お問合せ下さい。	無料
南八幡	ゆったり健康体操教室	月1回	第2火曜	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

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 八幡	047-376-3200	八幡、南八幡
高齢者サポートセンター 市川東部	047-334-0070	北方町、本北方、若宮、北方、中山、鬼越、高石神、鬼高
高齢者サポートセンター 信篤・二俣	047-327-3366	田尻、高谷、原木、二俣、上妙典、二俣新町、高谷新町、東浜

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

