

シニア向けのお出かけ情報

南部エリア版

河原・妙典・下妙典・下新宿・本塩
本行徳・関ヶ島・伊勢宿・富浜・末広
塩焼・宝・幸・加藤新田・高浜町・千鳥町
押切・湊・入船・行徳駅前・日之出
湊新田・香取・欠真間・福栄・南行徳
相之川・新浜・塩浜・広尾・島尻・新井

「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
相之川	南行徳公民館 (相之川1丁目3-7)	水(毎週)	13:30 ~ 14:30	なし	ご近所友の会
広尾	広尾自治会館 (広尾1丁目5-13)	毎月20日	10:00 ~ 12:00	なし	広尾自治会
新井	新井地域ふれあい館 (新井3丁目31-1)	日(第3)	13:00 ~ 14:00	高齢者クラブ会員	新井三丁目北浜会
伊勢宿	伊勢宿自治会館 (伊勢宿8-5)	水(毎週)	14:00 ~ 15:00	高齢者クラブ会員	伊勢宿五十鈴会
押切	押切いこいの家 (押切12-11)	土(第1・3)	13:00 ~ 14:00	なし	クラブ「いこいの家」
塩浜	ハイタウン塩浜団地 集会室 (塩浜4丁目)	月(毎週)	10:00 ~ 11:30	マンション住民	しおはま de みんなで体操
	市営住宅塩浜団地 第一集会室 (塩浜4丁目4)	木(第2)	13:00 ~ 14:30	なし	塩浜元気サロン
	地域ケア南行徳第二 ほっとスペース (塩浜4丁目2-2-101)	日(毎週)	13:30 ~ 15:00	なし	地域ケア南行徳第二 ほっとスペース



※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
南行徳	南行徳ハイツ自治会館 (南行徳3丁目)	水(毎週)	13:30 ~ 14:30	マンション住民	よつば会
塩焼	塩焼中央公園管理棟 (塩焼5丁目6)	水(毎週)	15:00 ~ 16:30	自治会員	東行徳自治会
	個人宅 (塩焼2丁目)	日(月1回)	13:30 ~ 15:30	なし	塩焼コミュニティサロン「和」
幸	幸公民館 (幸1丁目16-18)	火(毎週)	13:30 ~ 15:30	なし	しあわせの会
下新宿	稲荷神社 社務所 (下新宿2-6)	火(毎週)	10:00 ~ 11:00	自治会員	下新宿シニアクラブ
関ヶ島	関ヶ島自治会館 (関ヶ島5-5)	金(毎週)	13:00 ~ 14:30	自治会員	関ヶ島長寿会
福栄	ライオンズマンション南市川 (福栄3丁目)	火・金 (毎週)	10:30 ~ 11:30	マンション住民	ライオンズマンション 南市川自治会 ロコモ健康体操
	福栄連合自治会館 (福栄4丁目32)	火(第2・4)	10:00 ~ 11:00	なし	かもめ健康サロン
妙典	妙典3丁目自治会館 (春日神社内) (妙典3丁目6-12)	水(月3回)	13:00 ~ 14:00	なし	妙典3丁目自治会
	妙典1・2丁目自治会館 (妙典1丁目9-3)	木(毎週)	13:00 ~ 14:00	なし	妙典さつき会
	ガーデナヴィル市川妙典 (妙典6丁目3-21)	木(毎週)	13:30 ~ 14:30	なし	みんなで体操 ガーデナの会



※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 日之出

住所 日之出8-18 電話番号 047(397)8221

主な活動内容		曜日	曜日詳細	時間	団体名
運動 ポ・体 ツ操 ・ス	体操	火	第1・2・3・4	9:15 ~ 11:15	レッツゴークラブ(健康体操)
	ヨガ	火	第1・2・3・4	13:15 ~ 15:30	シニアレディースヨガ
	体操	水	第1・3	9:30 ~ 11:00	ストレッチ体操
	太極拳	金	第1・2・3・4	9:30 ~ 11:30	太極拳
歌・踊り・楽器 演奏	民舞	木	第1・2・3・4	13:00 ~ 15:15	民舞
	歌	水	第1・3	9:30 ~ 11:30	唄声サンライズ
	フラダンス	土	第1・2・3・4	9:15 ~ 11:30	健康フラ
	ダンス	土	第1・2・3・4	13:00 ~ 15:00	フォークダンス
趣味・娯楽	折紙	金	第2	10:00 ~ 11:30	折紙
	絵手紙	土	第1	13:00 ~ 15:00	絵手紙
	囲碁	日・水・金	第1・2・3・4	13:15 ~ 15:15	囲碁
	麻雀	水・木	第2・4水 第1・3木	9:15 ~ 11:45	麻雀
	芸能	日	第2・4	9:15 ~ 11:15	趣味の芸能
	茶道	日	第3	9:15 ~ 11:15	茶話の会(茶道)
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	毎週	14:00 ~ 15:00	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 福栄

住所 福栄4丁目32-2 江戸川第二終末処理場内

電話番号 047(395)6906

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・2・3・4	9:30 ~ 11:15	太極拳 2 白雀会
		水	第1・2・3・4	9:30 ~ 11:30	太極拳 1
	体操	木	第2・4	13:00 ~ 14:30	コスモスクラブ
		木	第1・2・3・4	9:30 ~ 11:30	カトレア体操
		金	第1・2・3・4	9:15 ~ 11:15	クラブ体操
	ヨガ	木	第1・3	13:00 ~ 15:00	ヨガサークルなごみ
		土	第2・4	13:00 ~ 15:00	ヘルシカヨガ
歌・踊り・楽器演奏	カラオケ	火	第1・2・3・4	13:00 ~ 16:00	カラオケ
	フラダンス	水	第1・2・3・4	13:00 ~ 15:30	ハワイアンフラ
	民舞	金	第1・2・3・4	13:15 ~ 15:15	民舞
	大正琴	土	第1・2・4	9:30 ~ 11:30	大正琴
	社交ダンス	日	第1・2・3・4	13:15 ~ 15:15	社交ダンス ルビー
	民謡	日	第1・3	9:00 ~ 11:30	民謡
趣味・娯楽	囲碁	火~日	開館日	13:15 ~ 15:30	碁友会
	俳句	火	第1	9:00 ~ 11:30	香魚会
	アート ステンシル	水	第1・3	9:00 ~ 11:30	アートテンシル
	詩吟	土	第1・2・3・4	9:30 ~ 11:30	詩吟
	お絵描き	日	第2・4	9:15 ~ 11:15	お絵描き
	硬筆	木	第3	10:00 ~ 11:45	硬筆さざんかの会
		日	第2	10:00 ~ 11:45	硬筆を楽しむ会 すみれ
	麻雀	金	第2	9:00 ~ 12:00	雀の学校
その他	パソコン	金	第1・3	9:30 ~ 11:30	パソコン
	英語	水	第4	9:30 ~ 11:00	ハッピーイングリッシュ

※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。

南行徳地域共生センター

住所 香取1丁目17-18 電話番号 047(357)1104

主な活動内容		曜日	曜日詳細	時間	団体名
運動・体操・ストレッチ	練功	水	第1・2・3・4	10:00 ~ 12:00	練功同好会
	太極拳	木	第1・2・3・4	10:00 ~ 12:00	太極拳同好会 I
		木	第1・2・3・4	13:30 ~ 15:30	太極拳同好会 II
	体操	金	第1・2・3・4	10:00 ~ 12:00	いきいき体操
	ストレッチ	火	第1・3	9:30 ~ 11:00	ストレッチきらら
歌・踊り・楽器演奏	輪踊り	土	第1・2・3・4	10:00 ~ 12:00	キラキラクラブ
	よさこい踊り	日	第1・2・3・4	10:00 ~ 12:00	南行徳花組
	盆踊り	火	第1・2・3・4	10:00 ~ 12:00	盆ダンス
	社交ダンス	水	第4	13:00 ~ 15:00	ひまわりSD
	フラダンス	金	第1・2・3	9:30 ~ 11:30	フラダンス
	銭太鼓	木	第1・2・3・4	13:30 ~ 15:30	銭太鼓すず
	ベリーダンス	不定期	不定期	不定期	ベリーダンスdeボランティア
趣味・娯楽	手芸	水	第2	13:00 ~ 16:00	系の会
		金	第2・4	13:30 ~ 16:00	サロンこんてな
		火	第1	13:00 ~ 16:00	カモミール
	絵手紙	土	第2	13:30 ~ 16:30	行徳絵手紙風の会
	将棋	火木土	毎週	13:00 ~ 16:00	将棋同好会
	マーじゃん	火・日	毎週	13:00 ~ 16:00	健康マーじゃん
		水	第1・3・4		
		金	第2	9:00 ~ 12:00	プラチナジャンジャン
		金	第2・4		
	金	第2・3・4	13:30 ~ 16:30	だれでも健康マーじゃん(市川南部)	
自由参加OK! 体操動画上映会「市川みんなで体操」					
体操	行きたい時に自由に参加できる体操です	木	毎週	10:30 ~ 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。

南行徳地域共生センター

住所 香取1丁目17-18 電話番号 047(357)1104

主な活動内容		曜日	曜日詳細	時間	団体名
運動 ポ・体 ツ操 ・ス	練功	水	第1・2・3・4	10:00 ~ 12:00	練功同好会
	太極拳	木	第1・2・3・4	10:00 ~ 12:00	太極拳同好会 I
		木	第1・2・3・4	13:30 ~ 15:30	太極拳同好会 II
	体操	金	第1・2・3・4	10:00 ~ 12:00	いきいき体操
	ストレッチ	火	第1・3	9:30 ~ 11:00	ストレッチきらら
歌・踊り・楽器演奏	輪踊り	土	第1・2・3・4	10:00 ~ 12:00	キラキラクラブ
	よさこい踊り	日	第1・2・3・4	10:00 ~ 12:00	南行徳花組
	盆踊り	火	第1・2・3・4	10:00 ~ 12:00	盆ダンス
	社交ダンス	水	第4	13:00 ~ 15:00	ひまわりSD
	フラダンス	金	第1・2・3	9:30 ~ 11:30	フラダンス
	銭太鼓	木	第1・2・3・4	13:30 ~ 15:30	銭太鼓ずず
	ベリーダンス	不定期	不定期	不定期	ベリーダンスdeボランティア
趣味・娯楽	手芸	水	第2	13:00 ~ 16:00	系の会
		金	第2・4	13:30 ~ 16:00	サロンこんてな
		火	第1	13:00 ~ 16:00	カモミール
	絵手紙	土	第2	13:30 ~ 16:30	行徳絵手紙風の会
	将棋	火木土	毎週	13:00 ~ 16:00	将棋同好会
	マージャン	火・日	毎週	13:00 ~ 16:00	健康マージャン
		水	第1・3・4		
		金	第2	9:00 ~ 12:00	プラチナジャンジャン
		金	第2・4		
	金	第2・3・4	13:30 ~ 16:30	だれでも健康マージャン(市川南部)	
自由参加OK! 体操動画上映会「市川みんなで体操」					
体操	行きたい時に自由に参加できる体操です	木	毎週	10:30 ~ 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。

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 行徳		開所日:月～金 塩焼5-6-14 塩焼中央公園内 TEL047(356)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
幸	卓球	月2回	第2金曜日 第4月曜日	10:00 ~ 12:00	行徳健康ピンポンサロン	行徳ニューグランド ハイツ集会室
末広	体操・歌唱	月1回	第3月曜日	14:00 ~ 15:00	行徳歌声サロン	行徳公民館
末広	健康に関するお話	年4回	不定期	13:30 ~ 15:00	行徳ふれあい健康サロン	行徳公民館他
伊勢宿	カラオケ	月1回	第3金曜日	13:00 ~ 15:00	行徳カラオケサロン 伊勢宿	伊勢宿自治会館
塩焼	カラオケ	月1回	第1水曜日	13:00 ~ 15:00	行徳カラオケサロン 塩焼	塩焼中央公園管理棟 2階
塩焼	カラオケ	月2回	第2・4火曜日	14:00 ~ 16:00	行徳ハイム カラオケサロン	行徳ハイム 談話室
塩焼	歌唱	月1回	第2水曜日	13:00 ~ 15:00	うたごえサロン塩焼	塩焼中央公園管理棟 2階
塩焼	手芸・茶話会・体操・ベル マーク集計活動等	月1回	第2金曜日	13:30 ~ 15:30	みんなでわいわい サロン	塩焼中央公園管理棟 1階
塩焼	初心者・初級者麻雀教室	月1回	第3日曜日	10:30 ~ 12:00	脳トレ麻雀教室 (初心者講習)	塩焼コミュニティサロン 「和」
塩焼	体操等	月1回	第3日曜日	13:30 ~ 15:00	健康体操サロン	塩焼コミュニティサロン 「和」



※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 南行徳

開所日：火～金

相之川1-3-7 南行徳公民館内

TEL 047(359)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
新井	講話等	月1回	第3木曜日	13:30 ~ 15:30	新井小サロン	新井小学校等
相之川	男性料理	月1回	第2月曜日	10:30 ~ 13:30	男性料理教室	南行徳公民館
相之川	健康麻雀	週2回	火・木曜日	12:00 ~ 16:00	脳トレジャンジャン	南行徳公民館
相之川	①みんなで体操 ②講話等	①月4回 ②年5回	①水曜日 ②最終水曜日	①13:30 ~ 14:30 ②13:30 ~ 15:00	ご近所・友の会	南行徳公民館等
相之川	講話等	奇数月	金曜日	13:30 ~ 15:00	ゆう相会	南行徳公民館
香取	おもちゃの病院 「おもちゃのあそび場」	月1回	第2木曜日	16:00 ~ 18:00	行徳おもちゃの病院 「おもちゃのあそび場」	南行徳地域共生センター
香取	学生服の補正 (ボタン付け・ネーム取り・裾かがり)	月2回	第2・4金曜日	13:30 ~ 16:00	サロンこんてな	南行徳地域共生センター
南行徳	講話等	月1回	火曜日	13:30 ~ 15:30	南行サロン	南行徳富美浜自治会館
福栄	講話、映画鑑賞会 グランドゴルフ等	月2回	月曜日	13:00 ~ 15:00	サロンさくら会	香取地域ふれあい館 櫻場公園
福栄	健康体操	月2回	第2・4火曜日	10:00 ~ 11:00	かもめ健康サロン	福栄連合自治会館
湊	てぬぐいを使用した らくらく体操	月1回	第4水曜日	13:30 ~ 14:30	法伝寺サロン	法伝寺 ※押切・湊・湊新田にお 住いの方
行徳駅前	将棋・トランプ・雑談等	月1回	第3水曜日	13:00 ~ 17:00	水曜サロン	行徳駅前公園研修室
日之出	①てぬぐい体操等 ②歓談	月2回	第1・3金曜日	①10:00 ~ 11:00 ②13:30 ~ 16:30	ソフトタウン体操クラブ	ソフトタウン行徳 C棟集会室
日之出	ウォーキング・茶話会	月1回	日曜日	10:00 ~ 11:30	ソフトタウン 歩こう会	ソフトタウン行徳 B棟集会室 近隣施設

※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 南行徳第二
「ほっとスペース」

開所日：月～日 ※最終月曜日休み
塩浜4-2-2-101

TEL 047(398)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
塩浜	合唱	週1回	火曜日	10:15 ~ 12:00	はまかぜ合唱団	ほっとスペース
塩浜	太極拳	週1回	火曜日	13:30 ~ 15:15	太極拳	ほっとスペース
塩浜	百人一首	月2回	第1・3木曜日	14:00 ~ 15:30	百人一首「紫草の会」	ハイタウン塩浜 第一住宅集会所、ほっとスペース
塩浜	みんなで体操	月1回	第2木曜日	13:00 ~ 14:30	塩浜元気サロン	塩浜市営団地集会所
塩浜	みんなで体操等	週1回	日曜日	13:30 ~ 15:00	日曜サロン	ほっとスペース
塩浜	おもちゃの病院 「おもちゃのあそび場」	月1回	第3日曜日	10:30 ~ 12:30	行徳おもちゃの病院 「おもちゃのあそび場」 塩浜	ほっとスペース
塩浜	下校時の誘導と懇話会	平日	登校日	下校時間	オレンジキャップ	塩浜学園通学路
塩浜	コンサート、映写会 講話等	月1回	不定期	13:00 ~ 15:00	塩浜サロン	ほっとスペース 8号棟集会所他
塩浜	カフェ 自由に会話を楽しめる交流 の場	月1回	日曜日	10:30 ~ 12:00	ほっとカフェ	ほっとスペース

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。



※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 行徳	047-312-6070	河原、妙典、下妙典、下新宿、本行徳、本塩、関ヶ島、伊勢宿、富浜、 未広、塩焼、宝、幸、加藤新田、高浜町、千鳥町
高齢者サポートセンター 南行徳第一	047-359-6660	押切、湊、湊新田、香取、欠真間、相之川、広尾、新井、島尻、南行徳
高齢者サポートセンター 南行徳第二	047-712-8022	行徳駅前、入船、日之出、新浜、福栄、塩浜

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

