水色：日曜日　緑色：火曜日
黄緑色：水曜日　オレンジ色：木曜日
赤色：金曜日　紫色：土曜日
青色：複数曜日または不定期

活動紹介



D-1 南行徳花組

毎週日　10:00～12:00
地域のイベントに参加するため、よさこい踊りの練習を重ねています。

D-2 盆ダンス教室

毎週火　10:00～12:00
盆踊りを中心に健康と脳トレ皆さんで集まって楽しく踊ってます。見学何時でもOKです、気楽にいらしてください。

D-3練功同好会

水(月3回)　10:00～12:00
中国益気功医療健康体操です。ゆるやかな動きと自然呼吸で気楽に無理のない体操で、仲間の和を大事に老化防止と健康維持管理が目標です。

D-4 太極拳同好会Ⅰ

第1～4木　10:00～12:00
健康、友好、平和の通り、みんなで楽しく音楽に合わせて体を動かし、友達を作り、毎日楽しく生活できるよう体を動かしています。

D-5 いきいき体操

毎週金　10:00～12:00
いきいき体操くらぶストレッチ運動を主にしながら参加者との交流を図り、コミュニケーションの場としています。

D-6 企業組合We need お仕事センター

毎週火・木　13:00～16:00
仕事を始める一歩を踏み出したい方、働くことに不安がある方と、仕事を体験する場として、内職や清掃体験、草刈などの軽作業を行っています。

D-7 フラダンス

第1～3金　9:30～11:30
アロハ！フラは歌の意味や手の動き、表情、身体の動きを心で伝える踊りです。美しいメロディにのって若返っています。

D-8 キラキラクラブ

第1～4土　10:00～12:00
盆踊り・ラジオ体操・ダンスなど曲に合わせて輪になって踊り、体を動かしています。

D-10 太極拳同好会Ⅱ

第1～4木　13:30～15:30
太極拳は呼吸に集中して体をゆるめ、身体と心の緊張をほぐす健康法です。また、目的は太極拳を通して高齢者の健康維持と会員相互の親睦を図ることです。

D-11 銭太鼓すず

第1～4木　13:30～15:30
銭太鼓、筒の中に銭が入っているのですが私達のものは筒の中にすずが入っています。軽いです。腰膝痛の方は椅子に座って行っています。体験して楽しさを共有しませんか。

D-13 健康マージャン

毎週日・火・水　13:00～16:00
（第2水は9:00～12:00）
世代を超えて手積みマージャンをハラハラドキドキしながら楽しみ、脳の活性化及び認知症予防を図り会員相互の絆も深めます。若い人の参加は大歓迎です。

D-14 糸の会

第2水　13:00～16:00
パッチワーク手芸で素敵な作品作り。貴女の持物にしてみませんか！

D-15 将棋同好会

毎週火・木・土　13:00～16:00
当同好会は20年以上歴史のある会で、メンバーのほとんどが75歳以上です。親睦と棋力向上を目的とし、週3回の活動で会費は無料です。

D-20 行徳おもちゃの病院

第2木　16:00～18:00
おもちゃの病院＆おもちゃの遊び場を開催。壊れちゃったおもちゃをおもちゃドクターがボランティアで治します。報酬は笑顔。部品代実費。待ち時間は、遊び場で！どなたでも！

D-21 カモミール

第1火　13:00～15:30
手芸を楽しく頭を使ってやっています。材料は前もって準備します。のりとハサミ程度用意してください。（200円前後です。）

D-22 ひまわりSDサークル

第4水　13:00～15:00
（7, 8, 1, 2月はお休み）
初級者で音楽に合わせて踊れる方、スタンダード、ラテン練習をしています。是非、参加してみてください。

D-24 サロンコンテナ

第2・4金　13:30～16:00
縫物が好きなあなたも学生服の補整作業に参加してみませんか！

D-25 ベリーダンスde ボランティア

不定期
デイサービス等の福祉施設や地域のお祭りなどの発表に向けて、ベリーダンスの練習を行っています。一緒に踊れる方、お気軽にお問合せ下さい。

D-26 プラチナジャンジャン

第2・4金　9:30～12:00
地域共生社会の理念に基づき、社会参加の取り組みを行うことで、地域住民の活動機会を創出し、介護予防に向けて健康麻雀を実施しています。

D-27 ストレッチきらら

第1・3火　9:30～11:00
発足2年目、理学療法士の講師のもと、1・2・3と声を出しながら自分の体力に合わせてストレッチをしています。脳トレも合わせて。

D-28 だれでも健康マージャン 市川南部

第2・4金+1日　13:30～16:30
ゼロから学べる健康麻雀。初めての方は、ゆっくり教えます。楽しく脳トレしましょう。入会希望者は、直接会場に来てください。

D-30 地域ケア南行徳 ご近所友の会

毎週水　13:30～15:30
第3ブロック（香取・香取2丁目・欠真間）の住民を中心に、親睦を深めるため、健康体操を行っています。月に1度、体操以外の内容も実施しています。

D-33 行徳絵手紙風の会

第2土　13:30～16:30
上手でなくてもヘタでも良い思い出が残ります。スケッチを手紙の片隅に描いてもおしゃれ。自分なりの絵で日常を楽しみましょう。

行徳子ども食堂

第2木　17:00～19:00
地域のボランティアが無料または安価で栄養のある食事を提供する子どもたち・地域の方の居場所です。お子さん1人でも来所可能です。

市川みんなで体操 in 地域共生センター

木10:30～11:15
事前申込不要、行きたい時に自由に参加OK！DVDを見て椅子に座ったままでもできる体操です。一緒に筋力アップしませんか？