

# 我孫子市運動施設等のご案内

保健センターだより

令和6年度Vol. 4

(令和6年5月保存版)

自ら取り組む、みんなで続ける

健康づくり～我孫子市～

運動のきっかけづくりに役立つ情報満載！！

●感染症等の影響により、施設等を利用できない場合があります。

## 「スポーツは苦手…」という方は、まずはここからスタート！！

- ◎ヨガやストレッチ・・・マット 1 枚あれば手軽に家に居ながら体を動かすこともできます。  
また、手軽さに加え動画を見ながらの運動や市民体育館のレッスンなどいかがでしょうか？
- ◎階段利用・・・エスカレーターやエレベーターの利用を階段に変更するだけでも、活動量が上がります。
- ◎ウォーキング・・・有酸素運動の一つで、脂肪の燃焼や生活習慣病の予防・改善、脳の活性化などに有効です。早歩きや歩幅など意識すると運動強度がUP↑
- ◎水泳・・・水の浮力により足腰への負担が少ない環境で運動することができます。  
泳げない方は、水中ウォーキングなどもおすすめです。



通院・治療中の方は、医師に相談の上、無理のないように行ってください。

参考・引用：スポーツ庁ホームページ「運動強度 (METs)」で見る、効果的な身体活動は？」

からだを動かすことは、様々な病気の予防につながります。いつまでも自分の足で歩いていく、健康に生活していくために、運動を実践、継続しましょう。

## 我孫子市民体育館

教室レッスンが充実☆  
健康づくりに、まずは参加してみませんか？

### 各種運動教室

完全予約制

ほかにも多数レッスンあり！  
詳細は施設にお問い合わせください。

- ピラティス～体幹トレーニング！お腹の引き締めにも～ 毎週（月）1回 700円
- ウルトラリセット・夜筋膜教室～筋肉をほくして疲労回復～ 毎週（火）・（金）1回 500円
- 夜エアロ～脂肪の燃焼、ストレス発散に～ 毎週（金）1回 500円
- かんたんヨガ・夜ヨガ～正しい呼吸法を身につけ自律神経の調整に～ 毎週（火）・（水）1回 500円
- ボディシェイプ～気になる所の筋肉を鍛えてシェイプアップ！～ 毎週（木）1回 300円
- バレトン～フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を取り入れたプログラム～ 毎週（金）1回 500円
- 金曜ショート～筋トレやストレッチで機能的な身体を目指します！初心者向き～ 毎週（金）1回 500円



アリーナ、テニスコート、トレーニングルームなどの充実した設備がそろっています。

住所：古戸 696 番地

駐車場 190 台（無料）

電話：04-7187-1155

時間：9時～21時

レッスン予約は 04-7137-9030

事前予約や登録が必要なものもあるので、必ずお問い合わせを！

他にも、市内近郊には様々な運動施設があります！！ **詳しくは中面へ**

# 利根川ゆうゆう公園

天気の良い日に自分のペースで歩くのもよし！  
軽く走ってみるのもよし♪

## 自然観察ゾーン

- ふれあい水辺
- ウォッチング広場
- 野鳥観察ハイド

## スポーツゾーン

- 野球場
- サッカー場

## ファミリーレクリエーションゾーン

- デイキャンプ広場
- オフロード自転車コース  
(練習広場、初級コース、上級コース)

## 自然緑地ゾーン

- 河川敷特有の  
自然を保全する  
ゾーン

予約制・利用料あり  
お問い合わせについて  
は下記参照

利根川河川敷に広がる広大な公園です。利根川の豊かな自然にふれながら、大きくからだを動かしてみませんか？

住所：古戸地先

駐車場 120台 (無料)

電話：野球場・サッカー場に関するお問い合わせ

市民体育館 04-7187-1155  
文化・スポーツ課 04-7185-1604

公園に関するお問い合わせ

公園緑地課 04-7185-1542



我孫子市マスコットキャラクター  
手賀沼のうなぎちゃん

ご利用の施設により利用時間が異なります。  
また、時期や状況により閉鎖している場合があります。  
お出かけ前にホームページ・電話  
等でご確認ください。



### <オフロード自転車コースについて>

- 用具の貸し出しはありません。
- オフロード自転車(マウンテンバイクなど)以外の自転車は使用できません。
- 必ずヘルメット、グローブ(軍手可)、防具(ひじ・ひざのガード類)を着用してください。
- 10人以上で利用する場合は1か月前までに我孫子市民体育館 04-7187-1155へご連絡ください。
- コース用地内でのバーベキューは禁止です。

# 介護予防トレーニングセンター

我孫子駅前アクセス良好！

利用登録(※)の上、ご自身の健康状態や生活スタイルに合わせて、フリーコース・教室コースを選択して利用ができます。登録されていない方でも、随時募集している講習もあります。

※利用できる方：40歳以上の方、及び現在介護をしている方。  
年4回募集(詳細は直接お問い合わせください)。

我孫子市国保加入者  
年1回受診で健康管理！



介護予防トレーニングセンターの利用登録の際には、健康診断の結果が必要です。我孫子市国保の方は、是非**特定健診**を受診の上、結果を持参されることをお勧めします！



特定健診  
QRコード

64歳以下	1回300円
65歳以上	1回220円

1回2時間まで(超過1時間110円)  
回数券あります！

住所：本町3丁目1番2号 けやきプラザ5階

電話：04-7165-2885

時間：9時～21時半(日曜日は19時まで)

施設：トレーニングルーム(エアロバイク、  
トレーニング機器、水中リハビリ歩行器、他)



# 手賀沼公園

我孫子のシンボル！手賀沼公園！  
手賀沼を眺めれば、少しきつめの  
ジョギングも頑張れそう☆

住所：若松 1 番地

テニスコートは予約制

電話：施設について04-7187-1155(市民体育館)  
内容：公園岬、ふれあい岸辺、子ども広場等  
施設・料金：テニスコート(200円/面/時間)

# 湖北台中央公園

仲間と野球やテニスに♪  
良い汗かいて地域とのつながりもアップ！

住所：湖北台 7 丁目 5 番

野球場・テニスコート  
ともに予約制

電話：施設について04-7187-1155(市民体育館)  
施設・料金：野球場(800円/時間)(10/1~1,000円/時間)  
テニスコート(200円/面/時間)

## 「市民利用カード」が利用できるところ

市内在住・在勤・在学の方は、「市民利用カード」の提示により割引料金で利用できます。「市民利用カード」の申込みについては、我孫子市教育委員会文化・スポーツ課(☎04-7185-1604)へお問い合わせください。

利用できる曜日や  
時間は、各施設に  
お問い合わせを！

### ミナトスポーツクラブ天王台

住所：天王台 4 丁目 1 番地 1 号  
電話：04-7185-3710  
料金：温水プールのみ(1,320円)  
施設：温水プール



### 取手市グリーンスポーツセンター

住所：取手市野々井 1299 番地  
電話：0297-78-9090  
料金：室内プール(380円)、遊水プール(540円)、トレーニング室(1回380円)「※高校生以上の料金」  
施設：体育館、室内プール、遊水プール(夏期のみ)、武道場、弓道場、トレーニング室

## 「あびこ健康ポイント」を貯めて、楽しく、お得に、健康づくり！！

運動などをするとポイントが貯まります！  
ポイントを貯めて、ち〜バリュ〜カードをGET！！  
協賛店で特典が受けられます。

- ・セントラルウェルネスクラブ我孫子
- ・酒々井プレミアム・アウトレット
- ・イクスピアリ® なども、ち〜バリュ〜の店に参加しています！！



◎「電子カード」もあります！

Web 記録・申請で、健康づくりをもっと身近に、使いやすく！  
達成者には、Web 上で表示できる電子カードを進呈します。



「ち〜バリュ〜カード  
Web 申請・交付ページ」

詳しくは「あびこ健康ポイント」ホームページへ！

お問い合わせ 我孫子市健康づくり支援課  
電話 04-7185-1126

あびこ健康ポイント 検索



※詳しい内容や見学等については、各施設へお問い合わせください。

# ウォーキングやポールウォーキング



景色を楽しみながらウォーキングしませんか？ポールウォーキングは、両手にポール（杖）を持って歩くため、自然と上半身・下半身がバランス良く動き、運動効果もアップします。

名称	内容	費用	日程	お問い合わせ
ポールウォーキングを楽しむ会	我孫子市スポーツ推進委員が指導。	参加費 無料	年に数回(市広報やホームページでお知らせ)	我孫子市教育委員会 文化・スポーツ課 ☎04-7185-1604
我孫子ポールウォーキングクラブ	ポールウォーキング協会公認。姿勢のチェック、ストレッチ、筋トレ&四季に合わせたウォーキング	参加費 500 円(保険代含む) + 交通費、レンタルポール(500 円)あり	毎週水曜 9 時半～ 親水広場 毎週木曜 19 時～ 湖北駅南口 毎週金曜 19 時～ 親水広場 第 3 日曜 9 時半～ 我孫子駅	長岡 ☎04-7185-3858

## 総合型地域スポーツクラブ

子どもから高齢者まで幅広い世代の方が、生涯を通してスポーツに親しめるよう活動している地域コミュニティのクラブです。市内の学校や公共運動施設等を活用しながら様々な種目（健康体操、ショートテニス、ペタンクなど（クラブによって異なる））が行われています。

※活動場所・曜日・時間・内容は、学校行事等で変更になることがあります。

※入会方法や入会金・会費、保険料等、詳しくは各クラブにお問い合わせください。

クラブの名称	おもな活動場所	お問い合わせ
あびこ根戸エンジョイクラブ	根戸小学校、つくし野 5 号公園、中央学院大学サッカー場、つくし野多目的運動広場	坂本 ☎090-6349-5866
あびこ三小健康クラブ	我孫子第三小学校、川村学園グラウンド、五本松運動広場、柴崎台中央公園 他	伊藤 ☎090-9318-4736
四小元気会	我孫子第四小学校、白山古墳公園、けやきプラザ 他	伴 ☎04-7186-0435
あびこ湖北悠遊クラブ	湖北小学校、湖北特別支援学校グラウンド	嶋津 ☎04-7187-0970
湖北はつらつクラブ	湖北台西小学校	高橋 ☎04-7188-9089
布佐健康クラブ	布佐南小学校	川端 ☎090-6942-8224

## 遊具うんどう教室

中高年の方を対象に、公園内のうんどう遊具を利用して運動機能の維持、健康づくりを行っています。持ち物は水筒、帽子、タオル、動きやすい服装（靴）。事前申込は不要、直接会場へお越しください。費用は無料です。また、教室のサポートや遊具の指導にあたるサポートリーダーも募集しています。お問い合わせは 我孫子市高齢者支援課 健康推進係 ☎04-7185-1111

所在地	開催日程(雨天中止)
布佐南公園	原則毎月第 2 水 10 時～11 時(7 月・8 月・2 月お休み)
湖北台中央公園	原則毎週火 10 時～11 時(6 月・9 月は 9:30～10:30)(7 月・8 月・2 月お休み)
天王台西公園	原則毎月第 1、3 金 10 時～11 時(6 月・9 月は 9:30～10:30)(7 月・8 月お休み)



他にも、様々なサークルや団体が活動しています。詳しくはホームページや、各近隣センターの掲示物等をご覧ください。

**我孫子市生涯学習団体 検索**



是非  
ご覧ください！



本紙面はホームページからご覧になることもできます。施設によっては、各サイトから、より詳しい情報を得ることができます。

**我孫子市運動施設等のご案内 検索**

