

# 我孫子市運動施設等のご案内

運動のきっかけづくりに役立つ情報満載！！

保健センターだより

令和4年度Vol. 4

(令和4年5月増刊)

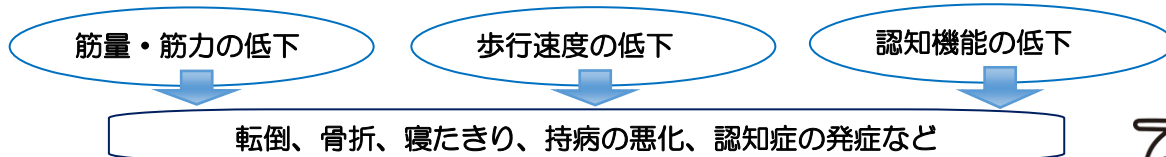
自ら取り組む、みんなで続ける

健康づくり～我孫子市～

- 新型コロナウイルス感染症の影響により、施設等を利用できない場合があります。
- 事前に必ずご確認の上、ご利用ください。

## 適度な運動で 身体も心も健康に☆

長引くコロナ禍で運動不足になっていませんか。外出自粛や、人との接触を控えることにより、骨・筋力が衰えたり、認知機能が低下することがわかっています。



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。



## 適度な運動・スポーツを行うことによって得られる効果

- ◆体力の維持・向上…筋力の維持・向上
- ◆血流の促進…腰痛・肩こりの改善・冷え性・便秘の解消、良好な睡眠
- ◆ストレス解消…メンタルヘルスの改善
- ◆自己免疫力の向上…感染に対する抵抗力
- ◆体重コントロール…生活習慣病の予防・改善

からだを動かすことは、さまざま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。

参考・引用：スポーツ庁「コロナ禍の健康二次被害」ホームページ

## 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～筋肉をほぐして疲労回復～ 毎週（火）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
- かんたんエアロ、夜エアロ～脂肪の燃焼、ストレス発散に～ 毎週（水）・（金）1回 500円
- ダーツ教室～自律神経の調整や脳トレに効果的～ 毎週（水）1回 500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
- コンディショニング～体幹トレーニング！テニスボールなどを使って～ 毎週（木）1回 300円 など



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

住所：古戸 696 番地  
電話：04-7187-1155  
時間：9時～21時

駐車場 190台（無料）

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、市内近郊にはさまざまな運動施設があり、体力やお好みに合わせからだを動かすことができます。ぜひ、今日から実践！！

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

予約制・利用料あり  
問い合わせについては  
下記参照

## 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)
- 遊びの広場 (水上ステージ、  
水辺のピクニックテラス)

## 自然緑地ゾーン

- 河川敷特有の  
自然を保全する  
ゾーン

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あいながら、密を避け、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合せ

市民体育館 04-7187-1155

文化・スポーツ課 04-7185-1604

公園に関するお問合せ

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 (4月・7月・10月・1月) 募集。

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、水中リハビリ歩行機、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・テニスコートも  
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）

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（1,100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）

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に参加しよう！！

まず、「あびこ健康ポイント申請用台紙」をGETしてください。

申請用台紙  
配布先

- ・右記 QR コード
- ・「元気ちば！健康チャレンジ ち～バリュ～ネット」ホームページ
- ・保健センター窓口・行政サービスセンター・近隣センター



申請用台紙  
QRコード

運動などをするとポイントがたまります！！

ポイントをため、「あびこ健康ポイント申請用台紙」を健康づくり支援課へ  
提出すると「ち～バリュ～カード」をGET！

詳しくは「ち～バリュ～ネット」へ！

<https://chi-value.com/>

お問合せ 我孫子市健康づくり支援課

電話 04-7185-1126



ち～バリュ～ネット

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	お問合せ
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～ 親水公園 毎週木曜 19 時～ 湖北駅南口 毎週金曜 19 時～ 親水公園 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、パタンク、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	お問合せ
あびこ根戸エンジョイクラブ	根戸小学校、つくし野第 5 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、根戸古墳公園、けやきプラザ、五本松公園運動広場 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、湖北台中央公園	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、マスク、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。お問合せは 我孫子市高齢者支援課 ☎04-7185-1112

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(8 月・2 月お休み)
湖北台中央公園	原則毎週火 10 時～11 時(6、7、9 月は 9:30～10:30)(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(6～9 月は 9:30～10:30)



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**

