

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
ぴあ我孫子ウォーキングステーション	市内ウォーキングコースの提供、各種イベント情報の発信	参加費 300 円(1 コースにつき)	年末年始休みの他、不定期開所(8 時 30 分～17 時)	古宮 ☎090-3345-8750
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 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	平賀 ☎090-4124-5307
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	湖北特別支援学校グラウンド、湖北地区公民館	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
アビコ・ユナйтеッド	五本松運動広場、我孫子第三小学校	鈴木 ☎050-7122-3384

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・熱中症警戒アラート発表時中止)
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。

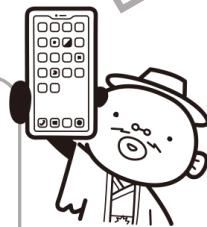
我孫子市生涯学習団体 検索



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

是非
ご覧ください！



お問い合わせ：我孫子市健康づくり支援課（保健センター） 電話 04-7185-1126

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7年度Vol. 4
(令和7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～

「スポーツは苦手…」という方も、まずはここから！！

身体を動かすことは様々な病気の予防につながります。いつまでも健康的な生活を送るためには、適度な運動習慣を身につけることが大切です。通院・治療中の方は、医師に相談の上、無理のないように行いましょう。

ヨガ・ストレッチ



マット 1 枚あれば、家の中にいながら、手軽に身体を動かせます。
動画を見ながらの運動や**市民体育館**のレッスンはいかがでしょうか？

ウォーキング



有酸素運動の一つ。
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、歩幅を広く**を意識すると運動強度がUP↑

階段利用



エスカレーターやエレベーターを階段に変更するだけで活動量UP！

なんと**123段**で63kcal消費

⇒ 軽い**ごはん1／3杯**程度

※体重60kg、10分間階段昇降で換算

水泳



水の浮力により、足腰への負担を抑えて運動できます。
泳げない方は、**水中ウォーキング**もおすすめ♪

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？

完全予約制

※教室の料金は変更する場合があります。

- ウルトラリセット・夜筋膜教室 ～筋肉をほぐして疲労回復～ 毎週（火）・（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
 - コンディショニング～身体の調子を整えます。運動が苦手な方も安心です～ 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 300 円
 - 週末リセット ～1 週間の疲れを解消。慢性的な疲労の回復～ 隔週（第二・第四土曜）1 回 700 円
- ※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。

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
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 04-7187-1155

事前**予約**や**登録**が必要なものもあるため、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

予約制・利用料あり
お問い合わせにつ
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)

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

我孫子駅前でアクセス良好！

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
二次元コード

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、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、ふれあい岸边、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（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

※満16歳以上利用可



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つきます！

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。