

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
び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、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	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
アピコ・ユナイテッド	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



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

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

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～

運動のきっかけづくりに役立つ情報満載！！

「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？

我孫子市民体育館

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
- ウォッキング広場
- 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

- ディキャンプ広場
- 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

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
手賀沼のうなきちさん

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。
我孫子市国保加入者
年4回募集（詳細は直接お問い合わせください）。

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！

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！



特定健診
二次元コード

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（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！！

運動などをして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。

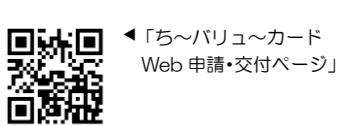
- セントラルウェルネスクラブ我孫子
- ・酒々井プレミアム・アウトレット
- ・イクスピアリ® なども、
ち～バリュ～の店に参加しています！！



◎「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。



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。