

令和7年6月発行 千葉市

花見川

健康づくり支援マップ

千葉市では、さまざまな世代の皆さんが、自分にあった健康づくりができるよう、身近な地域の健康づくり情報を伝えています。

花見川 糖尿病0プロジェクト推進中!!



野菜たっぷり!ミネストローネ
～レシピは内面をご覧ください～

花見川糖尿病0プロジェクトイメージキャラクター「ロット」

花見川保健福祉センター健康課

〒262-8510 千葉市花見川区瑞穂1-1
FAX:043-275-6298
E-mail:kenko.HAN@city.chiba.lg.jp

健康課では、区民の皆様健康づくりのため、各種教室、相談や申請受付を行っています。詳しくは各班へお問い合わせください。毎月1日発行の市政だより、千葉市ホームページでもご案内しています。

【母子健康包括支援担当】
TEL: 043(275)2031
妊娠前から子育て期まで切れ目なく支援します。

花見川区健康課 検索

すこやか親子班 TEL:043(275)6295

- 母子健康手帳の交付 ●乳幼児健康診査 ●母親＆父親学級
- 育児に関する相談・講演会・育児サークル ●女性のための健康相談
- 家庭訪問 ●産後ケア事業登録申請の受付 ●妊婦のための支援給付金
- 里帰り等妊娠・出産・育児に関する相談 ●新生児聴覚検査費用助成申請の受付
- 自立支援医療費(育成医療)・未熟児養育医療給付申請の受付

健康づくり班 TEL:043(275)6296

※健康づくり支援マップに関するお問い合わせはこちらまで。

- 健康づくりや介護予防に関する講演会・教室・相談 ●家庭訪問
- 食生活・栄養に関する教室・相談 ●歯科口腔保健に関する教室・相談
- 禁煙サポート ●禁煙外来治療費助成 ●がん患者支援事業申請の受付

こころと難病の相談班 TEL:043(275)6297

- 精神保健福祉相談 ●デイケアクラブ
- 精神障害者保健福祉手帳・自立支援医療費(精神通院医療)助成申請の受付
- 特定医療費(指定難病)助成申請の受付
- 小児慢性特定疾病医療費助成申請の受付
- 肝炎治療医療費助成申請の受付

90th CHIBA CITY

COPDを知っていますか?

本当に知っている?たばこのこと

たばこの有害物質は、がんや脳卒中、心筋梗塞等様々な疾患のリスクを高めます。加熱式たばこもニコチンや有害物質を含んでおり、健康被害が少ないという科学的根拠はありません。

たばこによる日本人の年間死亡者数(推計)
喫煙:約19万人 受動喫煙:約1万5千人
たばこの煙は吸う人の健康だけでなく、周りにいる人の健康も損ないます

たばこをやめたい!と思ったら...

方法1 禁煙外来を受診する!
一定の条件に当てはまる場合は保険診療が可能です。
※千葉市禁煙外来治療費助成事業(助成上限額:1万円)
禁煙外来でかかった治療費の一部を助成しています。

方法2 禁煙サポートを利用する!
たばこの依存度を確認し、ご自身に合った効果的な禁煙方法を看護職と一緒に考えます。

方法3 その他
薬局・薬店でニコチンガムやニコチンパッチを購入するなど

詳しくはこちら
千葉市 禁煙支援 検索

働き盛り世代からの健康づくり

従業員の健康づくりに取り組む市内の事業所を「千葉市健康づくり推進事業所」として認証し、職場の健康づくりを応援しています。

千葉市 健康づくり推進事業所 検索

【健康づくり推進事業所(令和7年4月1日現在)】

事業所名※クラス別、五十音順	事業所名※クラス別、五十音順
スカーレット	株式会社 ルネサンス スポーツクラブ&サウナスパ
	ルネサンス 幕張24
	明治安田生命保険相互会社幕張新都心営業所

花見川糖尿病0プロジェクト

～健康なまち 花見川を目指して～

糖尿病予防に役立つ情報を公開しています。ぜひご覧ください。

Q糖尿病とは?

血糖値が下がらなくなる病気です。糖尿病は **1型糖尿病** と **2型糖尿病** に分けられます

1型糖尿病 膵臓の細胞が壊されインスリンというホルモンの分泌が少なくなったり、無くなることによって、子どもから若いころに多く発症します。生活習慣とは関係なく起こります。

2型糖尿病 インスリン分泌の低下などの遺伝的な体質に加え、食べ過ぎ、運動不足、太りすぎ、ストレス、たばこを吸うなどの不健康な生活習慣によって発症します。

あなたの 糖尿病 なりやすさチェック!

あなたの糖尿病(2型)なりやすさチェックしてみましょう!
自分は大丈夫と思っていても、もしかしたら糖尿病になりやすいのかも??

☐ 家族や血縁者に糖尿病の人がいる ☐ 清涼飲料水をよく飲む ☐ 早食いだ

☐ 不規則な生活をしている ☐ 食生活が不規則、かたよりがち ☐ ストレスが多い

☐ 血圧が高めだ ☐ 肥満気味だ ☐ お酒をよく飲む

☐ 最近ウエストが太くなった ☐ 運動不足だ ☐ 歯周病がある

☐ 野菜嫌いだ ☐ たばこを吸う

チェックしてみましょう

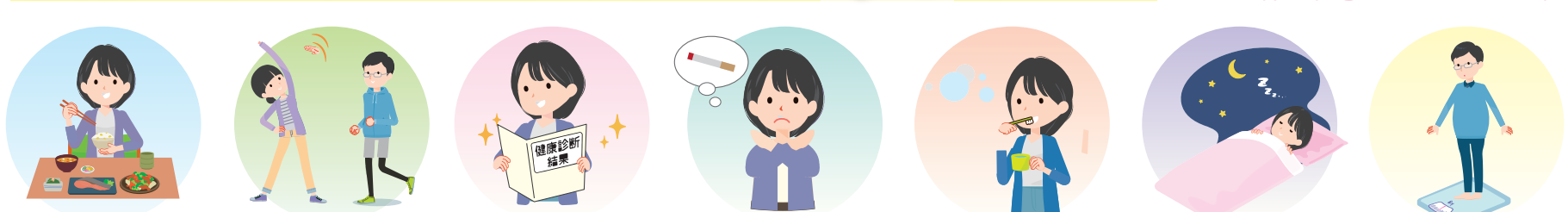
チェックが多いほど糖尿病になりやすい危険因子をたくさんもっています。
糖尿病は、初期の段階ではほとんど自覚症状がないため、気づいたときにはかなり進行していることが多いのです。

～健やか未来都市ちばプラン令和7年度取組みテーマ～

『できることからひとつずつ、健康づくりに取り組もう!』

糖尿病にならないためにはどうしたらいいの? 7つのポイント

まずは健診!!
自分の体の状態を知りましょう。



バランスの良い食事 こまめに体を動かす 年に一度の健康診断 たばこを吸わない 毎日の歯磨き 十分な睡眠 毎日の体重測定

☆医師、歯科医師、薬剤師さんからのアドバイス☆



平岡医師

糖尿病予防の基本はまず食事。最初の5分にタンパク質、野菜を食べると、血糖を下げるホルモンの分泌が増えます。間食はやめデザートを。次に運動。通勤、買い物中に今よりプラス10分、ウォーキング、階段。



小口歯科医師

歯周病に罹患すると血糖値を調整するインスリンの働きを阻害して糖尿病を悪化させてしまいます。また、心筋梗塞や脳梗塞などの病気の原因にもなりますので、定期的に歯科医院で歯周病治療を受けましょう。



雑賀薬剤師

平安時代の藤原道長は、日本で最初の糖尿病の人として知られています。貴族の贅沢な食事、日々繰り上げられる宴会、運動不足が原因で糖尿病に侵されたと言われています。食事、運動の改善で糖尿病予防しましょう!

食事は「バランスよく」と「減塩」を心がけて

糖尿病などの生活習慣病予防のためには、主食・主菜・副菜をそろえて、いろいろな食品をとりましょう。また、塩分のとり過ぎに気をつけましょう。

毎食、そろえましょう

主 食	主 菜	副 菜
炭水化物	たんぱく質	食物繊維、ビタミン、ミネラル



「ちばしお、減らしお、ヘルシーライフ」

千葉市は、民間企業と協定を締結し、減塩の普及啓発に取り組んでいます。ポイントやコツをつかんで、おいしく賢く減塩しませんか。

詳しい活動内容や共同作成レシピはこちら!

ちばしお 検索

食育キャッチフレーズ

～おいしいね、たのしいね、たべるとだいじだね～
第4次千葉市食育推進計画を策定し、食育を推進しています

毎年6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」

花見川区健康課クックパッド 検索

令和6年度 糖尿病予防啓発標語 最優秀・優秀作品



小学校低学年の部

最優秀賞 そとあそび はやねはやおき よいしょくじ 越智 亮介さん
優秀賞 おいしいな やさいうすあじ よくかんで 田邊 陽菜さん

小学校高学年の部

最優秀賞 上り降り なるべく使おう 階段を 阿部 翔大さん
優秀賞 知っている? 歯みがきでふせぐ 糖尿病 渡辺 千佳さん

一般の部

最優秀賞 治療より 大切なのは 予防です 橋本 康子さん
優秀賞 ちょっと待て 早食いせずに 良く噛んで 鈴木 ヨシ子さん

糖尿病予防の方法や大切さがわかるような標語を募集します

糖尿病は正しい知識を持ち、適切な生活習慣を身につけることで予防できる病気です。皆さんもこの機会に糖尿病予防、生活習慣のポイントについて考えてみてください。

応募資格▶花見川区に在住・在勤・在学の方
応募方法▶市政だより(7月号)に掲載します
応募期間▶**応募期間 令和7年7月1日(火)～9月1日(月) 必着**
発 表▶内部選考の上、決定します。選ばれた作品は、花見川区健康課のホームページに掲載予定です。

～フレイルを予防して健康長寿～

フレイルを知っていますか?

フレイルとは、加齢により心と身体の活力が弱まった、健康な状態と日常生活で介護が必要な状態の間にある虚弱の状態です。

まだ間に合います。フレイルは予防・改善ができます!

フレイルであることに早めに気づいて、生活習慣の改善や運動、社会参加など適切に対策をすることで、健康な状態へ戻ることができます。

食べて元気に

○一日3食、偏りなくバランスよく食べる。
○肉や魚、卵などの動物性たんぱく質をとる

身体を動かす習慣を

家で過ごす時間が長くなると、筋力が落ちて動けなくなることが心配です。日頃から身体を動かす習慣を持ちましょう。
自宅でできる体操をホームページで紹介しています。

千葉市 自宅 体操 検索

人とのつながり

健康長寿には、人とのつながりが大切です。趣味やサークル活動、地域の行事への参加など、楽しさややりがいの持てる自分にあった活動を見つけましょう。

口の健康

○しっかりかんで食べる。 ○かかりつけ歯科医を持つ。
○オーラルフレイル(むせる・食べこぼすなど)に気を付ける。
○口腔体操で口周りの筋肉を鍛える。 ○丁寧な歯みがき

口のフレイルは全身のフレイルの始まり

フレイルの中でも、むせ、食べこぼし、口の渇き等、口の機能が低下している状態を「オーラルフレイル(口のフレイル)」と呼びます。口のフレイルになると、そうでない人と比べて、全身の筋肉や運動機能などが低下するリスクが高まります。

花見川保健福祉センターでは、令和7年度、下記の日程で口のフレイル予防のための教室を開催しています。65歳以上の方が対象です。ぜひお申し込みください。※4回1コース

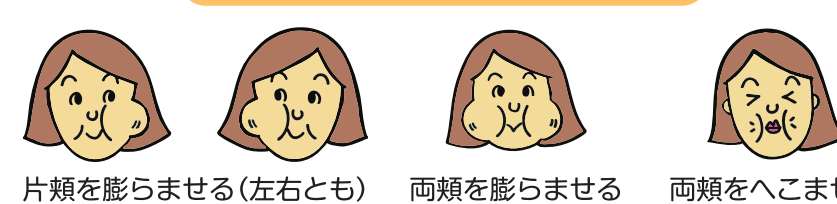
実施日		時 間		
7月4日(金)	7月11日(金)	7月22日(火)	7月29日(火)	13:00～15:00
10月21日(火)	10月28日(火)	11月14日(金)	11月21日(金)	10:00～12:00
2月3日(火)	2月10日(火)	2月17日(火)	2月24日(火)	13:00～15:00

申込み先: 花見川保健福祉センター健康課 ☎043-275-6296

口の体操にチャレンジ!

体操を続けることで、食べることや飲み込むことが楽になったり、むせや食べこぼしが減ります。歯みがきにプラスして毎日の習慣にしましょう。

★口をしっかり閉じて行う



片頬を膨らませる(左右とも) 両頬を膨らませる 両頬をへこませる

口の体操動画を、Youtubeにて配信 千葉市 いきいき体操 検索

がん検診・特定健診

この封筒、見覚えありませんか?



あなたの大切な命を守る がん検診・特定健康診査・健康診査のお知らせです。

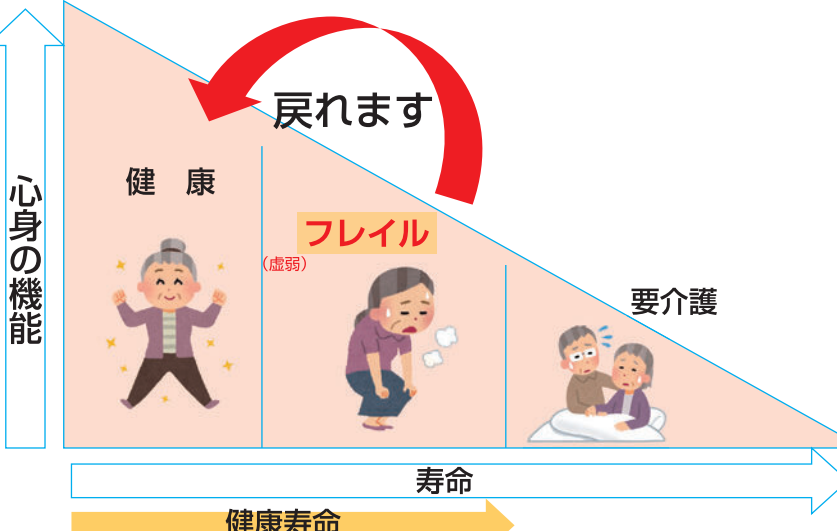
受診方法・対象年齢など詳しくはこちら▶

千葉市 がん検診 検索 ●がん検診について
TEL 043-238-1794

千葉市 特定健診 検索 ●特定健康診査・健康診査について
TEL 043-238-9926

※特定健康診査・健康診査については、千葉市国民健康保険、千葉県後期高齢者医療制度以外の方は、加入している健康保険組合又は勤務先にお問い合わせください。
※上記封筒は対象の方に送付しておりますが、お手元にない場合は上記2次元バーコードまたは電話により発行・再発行ができます。

フレイルを予防して健康長寿



心身の機能 健康 フレイル 要介護 寿命 健康寿命

戻れます

フレイルチェックをしてみよう(✓点してみてください。)

- *3つ以上当てはまったら、フレイルの可能性あり!
- *1つでも当てはまったら、フレイル予備群です!

- ☐ たくあんなどのかみ応えのある食べ物が食べにくくなった
- ☐ お茶や汁物でむせることがある
- ☐ 青信号の間に横断歩道が渡れなくなった
- ☐ ペットボトルやビンなどのふたを開けられなくなった
- ☐ 週に1回も外出しないことが度々ある
- ☐ 家族や友人との交流がほとんどない

健康課では、「フレイル予防のコツ」をお伝えする講座を開催しています。ぜひ、ご活用ください。

シニアリーダー体操教室

介護予防のための知識や運動指導の技術を学んだボランティア(シニアリーダー)が、公民館などで体操教室を開催しています。(内容: 骨盤体操、スクワット、腹筋・背筋、脳トレなど)

開催場所等につきましては、シニアリーダー事務局にお問い合わせください。

シニアリーダー事務局: TEL043-300-3356



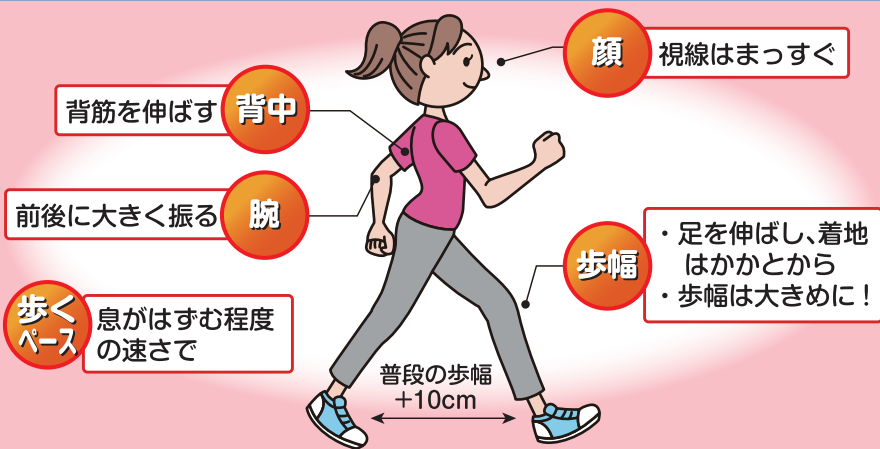
「通いの場」や「交流の場」などの情報は「千葉市の生活支援サイト」で検索!

生活支援コーディネーターが集めた、高齢者の在宅生活を支えるための地域資源情報を掲載しています。

お住まいの近くにある、気軽にしゃべりできる場所や体操・趣味活動ができる場所の情報、暮らしに役立つ生活支援サービスの情報などをインターネットで検索することができます。

ホームページ 千葉市 生活支援 検索

ウォーキングのポイント



10分間歩いて消費するエネルギー
酸素の摂取量………10分間で6,300ml ⇒6,300ml×5kcal
酸素1ℓあたりのエネルギー消費量……5kcal ⇒ およそ30kcal
※消費エネルギー・所要時間は体重60kgの人が分速70m(ぶつ歩き)で歩いた場合で算出。
※歩数は標準的な1歩60cmで算出。

ウォーキングや水泳などの**有酸素運動**は、脂肪筋をエネルギー源として使い、燃焼させることができます。20分以上続けると効果的です。

ちばしウォーキングポイント参加者募集中!!

ウォーキング等に取り組むと「ちばシティポイント」がもらえます。
▶一人ひとりが無理なく取り組める健康づくりの一つとしてウォーキングをおすすめします。
▶1日6,000歩以上の身体活動が健康の維持増進につながると言われています。
詳しい参加方法は、市ホームページをご覧ください。



チャレンジ運動講習会

事務所や自治会などで健康づくりを行っている、または新たに始めようとしているグループに、健康づくりに関する正しい知識や手軽にできる運動を身に付けていただくために健康運動指導士などを派遣します。
日常生活のなかで、無理なくできる運動を仲間とチャレンジしてみませんか？

ホームページ 千葉市チャレンジ運動講習会

運動自主グループの登録

運動自主グループは、健康づくりのために、誰でも、どこでも、手軽にできる運動を自主的に実践しているグループです。市では、3年以上継続しているグループを対象に表彰を行っています。運動自主グループの主な活動の内容、日時及び場所や新規登録の方法について情報を発信しています。



詳しくは、千葉市 健康づくりのための運動自主グループ

登録グループの要件
▶市内で、週1回以上自主的に5人以上で健康づくりのための運動を継続している。
▶運動の種類は、勝敗目的がなく、誰でもどこでも手軽にできる運動に限ります。(ラジオ体操、ウォーキング、太極拳など)
●問い合わせ先：花見川保健福祉センター健康課 健康づくり班
TEL:043-275-6296

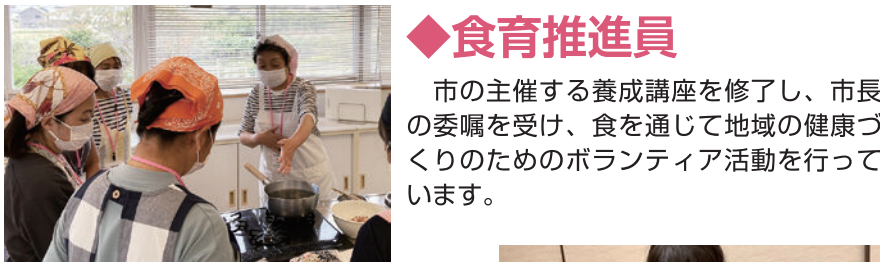
地域の仲間と一緒に健康と賞品をゲットしませんか？

地域の自主グループや自治会などで健康づくりに取り組み、500点以上集めると抽選で85団体(予定)に賞品が当たります。申込は、令和7年7月頃から開始予定！

対 象 5人以上で定期的に活動している18歳以上の市民の集まり
参加申込期間(予定) 令和7年7月から12月頃まで
賞 品 商品券、千葉市の特産品 など
詳しくは、市ホームページをご覧ください

地域の仲間と健康づくり！

健康課とともに活動している地域の方々



◆**食育推進員**
市の主催する養成講座を修了し、市長の委嘱を受け、食を通じて地域の健康づくりのためのボランティア活動を行っています。

健康づくり応援店

「健康づくり応援店」とは、飲食店などを利用の際に自分の健康状態に合ったものを選択できるよう、栄養成分表示や健康に関する情報などを提供しているお店です。

【花見川区 登録店舗】(令和7年3月31日現在・登録日順)
ミニストップPasar幕張下り店(幕張町)／ミニストップ千葉見川12丁目店(検見川町)／ペーカウイズ(柏井町)／コープ花見川店(作新台)／コープ幕張駅北口店(幕張町)

登録店舗は順次更新中！市内全域の情報は、ホームページをご覧ください。

ホームページ 健康づくり応援店

花見川区のおすすめ情報



検見川体操会参加者の声
あえて輪にならずにラジオ体操をすることで、通りがかりの人や初めての人も自由に参加してもらえればと思いやっています。

ホームランドラジオ体操クラブ参加者の声
参加者の交流の場になっています！運動のみでなく、他の人と話す機会になっていて嬉しい。

花見川区魅力発見ウォーキングコース

花見川沿い・花のサイクリングコース

距離 5.6km 歩数 9,499歩
時間 1時間21分 消費カロリー 243kcal

- 1 JR 新検見川駅 START
- 2 1.0km 1,833歩 16分
- 3 花園公民館
- 4 0.5km 833歩 7分
- 5 東京大学(旧緑地植物実験所)
- 6 0.8km 1,333歩 11分
- 7 子安神社
- 8 0.5km 833歩 7分
- 9 瑞穂橋
- 10 1.6km 2,667歩 23分
- 11 浪花橋
- 12 0.5km 833歩 7分
- 13 検見川神社
- 14 0.7km 1,167歩 10分
- 15 JR 新検見川駅 GOAL



親子の健康づくり(子育て支援)

小学校就学前のお子さんとその保護者が気軽に利用できます。一緒に遊んだり、交流を通して、育児や健康などの情報交換ができ、子育ての不安や悩みを相談できる施設です。妊娠中から利用できます。

施設名	所在地	電話番号
地域子育て支援センター 子育てひろば・ちどり	検見川町3-331-4 (ちどり保育園内)	043-276-3508
花見川・子育てリラックス館	花見川3-28-101 (花見川団地商店街内)	043-215-2346
幕張本郷・子育てリラックス館	幕張本郷2-8-23 (アミティ望月101号室)	043-276-7481

公 民 館

地域住民の「つどい・まなび・つなぐ」ための生涯学習の場です。各年代層を対象に講座・イベントなどの学習機会や、多様なサークル活動を通したふれあいの機会を提供しています。詳しくは各公民館へお問い合わせください。

公民館	所在地	電話番号
幕張公民館	幕張町4-602	043-273-7522
花園公民館	花園3-12-8	043-273-8842
横橋公民館	横橋町162-1	043-259-2958
検見川公民館	検見川町3-322-25	043-271-8220
花見川公民館	柏井町1590-8	043-257-2756
さつきが丘公民館	さつきが丘1-32-4	043-250-7967
こてはし台公民館	こてはし台5-9-7	043-250-7977
長作公民館	長作町1722-1	043-258-1919
朝日ヶ丘公民館	朝日ヶ丘1-1-30	043-272-4961
幕張本郷公民館	幕張本郷2-19-33	043-271-6301

コミュニティ施設

地域のコミュニティ活動や市民交流の拠点施設です。施設の利用をご希望の方は、利用方法(申込方法・料金・時間・部屋など)について直接、各コミュニティセンターへお問い合わせください。

施設名	所在地	電話番号
畑コミュニティセンター	畑町1336-2	043-273-5454
幕張コミュニティセンター	幕張町3-7730-4	043-272-5001
花島コミュニティセンター	花島町308	043-286-8822

スポーツ施設

事前の予約が必要な施設もありますので、利用については、各施設にお問い合わせください。

施設名	所在地・電話番号	内 容
こてはし温水プール	三角町750 043-216-0090	プール(屋内)・スポーツ室 トレーニング室 多目的ホール・研修室
横橋公園野球場	三角町656-4 043-258-9690 (宮野木スポーツセンター)	野球場
花島公園スポーツ施設	花島町308 043-286-8825	体育館・球技場・庭球場 弓道場・トレーニング室

満60歳以上の方の集いの場

満60歳以上の市民が、健康で生きがいのある生活が送れるように、各種相談、健康増進、教養の向上及びレクリエーション活動を行うことができる施設です。詳しい内容や利用方法については、各施設にお問い合わせください。

施設名	所在地	電話番号
花見川いきいきプラザ	三角町750	043-216-0080
花見川いきいきセンター	花見川9-1	043-286-8030
さつきが丘いきいきセンター	さつきが丘1-32-3	043-250-4651

高齢者の身近な相談窓口 あんしんケアセンター

高齢者が住み慣れた地域で、安心した生活が送れるよう、介護や福祉などに関する様々な相談に応じるほか、介護予防ケアプランの作成や権利擁護などの支援を行います。お住まいの地域ごとに担当のセンターが決まっておりますので、お問い合わせください。

施設名	所在地	電話番号
あんしんケアセンター こてはし台	こてはし台5-1-16	043-258-8750
あんしんケアセンター花見川	花見川3-19-105	043-250-1701
あんしんケアセンター さつきが丘	さつきが丘2-1-1 ビューアイランド さつきが丘106号	043-307-3225
あんしんケアセンターにれの木台	朝日ヶ丘2-1-7-2	043-205-4851
あんしんケアセンター花園	花園2-8-24	043-216-2610
あんしんケアセンター幕張	幕張町5-460-1	043-212-7300

運動自主グループ一覧

ひとりではなかなか継続しない運動も、地域の仲間と一緒にできるかもしれません。下記の会場へぜひ足を運んでみてください。(R7年4月時点)

グループ名	場 所	主な活動	活動日と時間
1 横戸台ラジオ体操の会	横戸台北公園	ラジオ体操	毎日 6時30分～6時45分 雨天除く
2 こてはし台6丁目公園太極拳クラブ	こてはし台6丁目公園	太極拳・練功 ウォーキング	月～土 7時～7時30分 雨天除く
3 朝活太極拳の会	こてはし台公園	太極拳 ストレッチ・筋トレ	月～土 7時～7時30分 雨天・祝日・大寒除く
4 ハッスル会	千種第2公園 雨天・曇りの場合は、千種台ハイツ自治会館	ラジオ体操 練功 健康体操	毎週 土 9時30分～11時 祝日除く
5 カルガモ会	千種台ハイツ自治会館	ラジオ体操 ちばしいいきいき体操 ウォーキング(月1回) ストレッチ・筋トレ	毎週 木 10時～11時 祝日除く
6 みすみ朝顔会	みすみ公園	ラジオ体操 ウォーキング グラウンドゴルフ	毎日 6時30分～7時45分 12/25～3/1除く
7 こてラジ会	横橋公園	ラジオ体操 ウォーキング	毎日 6時～6時40分 雨天除く
8 花見川団地住宅自治会むつみ会	花見川団地(分譲住宅) 桜通り	ラジオ体操 ウォーキング グラウンドゴルフ	毎週 火 9時～12時
9 花見川健康体操クラブ	花見川団地商店街 円型広場	ラジオ体操	毎日 6時30分～6時40分 雨天除く
10 花島公園ラジオ体操	花島公園 東屋 球技場近く	ラジオ体操 ウォーキング	毎日 6時30分～
11 さわやか太極拳	花島公園花島コミュニティセンター前広場(東屋近く)	太極拳	月・水・土 7時30分～ 雨天除く
12 いきいき体操作新	作新台自治会館	ちばしいいきいき体操	毎週 金 13時30分～14時30分 8月、年末年始除く
13 ボランティア絆	さつきが丘西公園	ラジオ体操	月～金 6時30分 雨天・祝日土日除く
14 貝塚公園歩こう会	横橋貝塚公園	ラジオ体操 ウォーキング	月～土 6時～7時 雨天除く
15 桜公園ラジオ体操の会	宮野木台4丁目公園	ラジオ体操	毎日7時～7時10分 雨天・1/1～1/3除く
16 あさみやラジオ体操会	あさみや公園	ラジオ体操	毎日 6時30分～6時45分 雨天・1/1～1/3除く
17 朝日ヶ丘ビレジ自治会	朝日ヶ丘第2公園	ラジオ体操	月～土 6時30分～6時40分
18 朝日ヶ丘ラジオ体操同好会	にれの木台 団地広場	ラジオ体操	月～金 7時35分～7時50分 雨天・祝日除く
19 公園ヨガ西小中台	声ヨガ 鳥辺貝塚公園または団地森林ヨガ	声ヨガ 拍手ヨガダンス 森林ヨガ	毎週 水 10時～11時
20 ホームランドラジオ体操クラブ	畑町公園	ラジオ体操	毎日 6時30分～ 雨天・12/31～1/3除く
21 青空公園体操	花園公園	ラジオ体操 ウォーキング ストレッチ 筋トレ	毎週 月 9時30分～ 雨天除く
22 武石町2丁目町内会ラジオ体操同好会	武石町2丁目 街区公園	ラジオ体操	月～金 6時30分～6時45分 雨天・祝日除く
23 検見川体操会(検体会)	清水代公園	ラジオ体操 ウォーキング 剣道	毎日6時30分～ 休日も実施 雨天除く
24 MFHラジオ体操	幕張町5丁目公園	ラジオ体操	毎日 6時30分～6時45分 雨天除く
25 幕張台公園ラジオ体操会	幕張台公園	ラジオ体操 第2・4土曜日は公園清掃 ストレッチ・筋トレ	毎日 6時30分～6時45分 小雨決行、雨天除く
26 旭日太極拳会	月～土：幕張台公園 日：上の台小学校	太極拳	月～土 5時45分～6時20分 日 7時～8時 雨天除く
27 浪浜公園ラジオ体操会	浪浜公園	ラジオ体操	毎日 6時30分～
28 浜田川リバーサイドクラブ	幕張1丁目 浜田川階乗出口付近	ラジオ体操	毎日6時30分～ 雨天除く