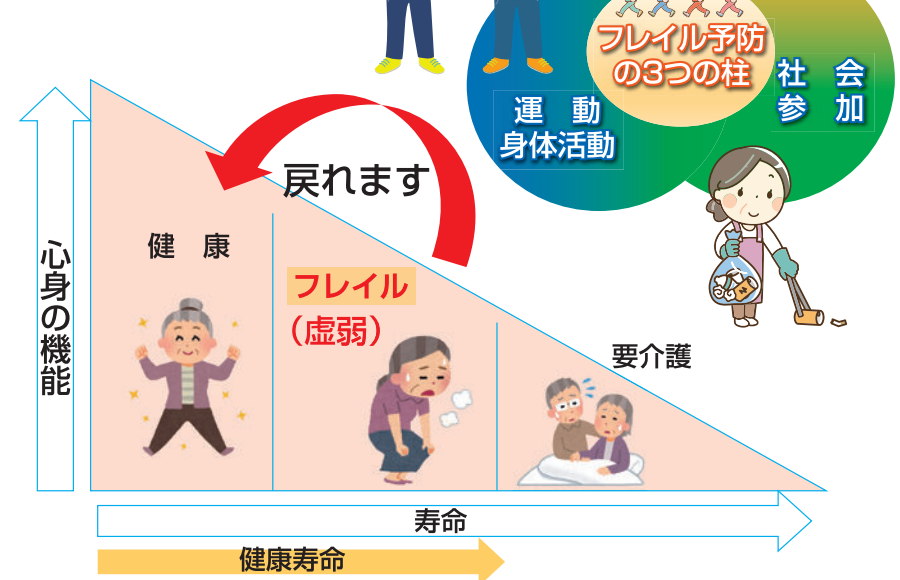




地域の運動自主グループの紹介

グループ名	活動内容	活動日と時間	場 所
1 登戸ラジオ体操会	ラジオ体操	毎日(元旦を除く) 6時30分～6時40分	登渡神社境内 (登戸)
2 千葉サニータウン健康づくりサークル	ラジオ体操	毎日 6時30分～6時40分	千葉サニータウン中庭 (祐光)
3 フレンス祐光	ラジオ体操	月～土曜日 (お盆、年末年始を除く) 7時～7時10分	祐光公園(通称三角公園) (祐光)
4 中央区老人クラブ グランドゴルフ同好会	グランドゴルフ (夏季はポッチャ ラジオ体操)	月曜日・木曜日 9時00分～11時00分	道場公園 (院内)
5 新都ラジオ体操会	ラジオ体操	毎日 6時30分～6時45分	都北第2公園 (都町)
6 都町東クラブ ラジオ体操部	ウォーキング ラジオ体操、 発声ストレッチ他	火曜日 10時00分～(30分程度)	都町東公園 (都町)
7 青葉の森 ラジオ体操会	ラジオ体操	毎日 6時30分～6時40分	青葉の森公園 中央広場 (雨天時は芸術ホールへの入口) (青葉町)
8 青葉の森 太遊倶楽部	太極拳 ウォーキング	月・水・金曜日 7時30分～9時30分	青葉の森公園 彫刻の広場(青葉町)
9 ロイヤルコート 京葉蘇我シニア会	ラジオ体操	月曜日 9時00分～9時10分	ロイヤルコート京葉 蘇我内の広場(若草)
10 かわど手づくり公園 管理運営協議会	ラジオ体操 ストレッチ他	日曜日 7時30分～7時45分	かわど手づくり公園 (川戸町)
11 川戸スマイル会	ラジオ体操	月～土曜日 (雨天・お盆・年末年始を除く) 7時30分～7時45分	カンユウ第3月曜 駐車場付近(川戸町)
12 大森台自治会 いきいき健康サロン	ラジオ体操 いきいき体操 お口の体操(歌等)	木曜日 14時00分～16時00分	大森町自治会館 (大森町)
13 大森町向台 自治会健康クラブ	ラジオ体操 健康体操 ウォーキング	ラジオ体操 月・水・金曜日 8時30分～(30分くらい) 健康体操 第2・4水曜日 10時00分～11時00分	向台公園 (大森町) 向台自治会館 (大森町)
14 花輪やよい ささえあいの会	ラジオ体操 ストレッチ ポッチャ	ラジオ体操・ストレッチ 月～土曜日 8時00分～8時10分 ストレッチ 第1・3水曜日 10時00分～12時00分 ポッチャ 第2・4金曜日 10時00分～12時00分	花輪第2公園 (花輪町) 弥生が丘自治会館 (花輪町)
15 わかば散歩	ウォーキング	火曜日 15時30分～16時30分	TeeHouseわかば (川戸町)
16 親栄白寿会	ラジオ体操 グランドゴルフ	月曜・水曜・金曜 8時45分～10時00分	子供広場(川戸町)
17 浜野東自治会	ラジオ体操	火～金曜日 7時00分～7時10分	浜野東公園 (浜野町)
18 東映有楽会	ラジオ体操 ストレッチ他	月～金曜日 7時00分～7時30分	村田町南公園 (村田町)
19 あじさいクラブ	ウォーキング	月～土曜日(雨天休み) 15時～または18時～	村田町南公園 (村田町)



運動グループの登録

中央区健康課では、地域の運動グループの登録を行っています。登録グループの情報は市ホームページに載せています。

千葉市中央区 運動自主グループ 検索



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、競技目的でなく、器具・道具を使わずに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・ウォーキングなど)

問い合わせ先：中央保健福祉センター健康課 健康づくり班
043(221)2582

地域の仲間と健康づくりで賞品をゲット!

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! 検索



中央区 健康づくり支援マップ



A 千葉駅～千葉公園コース【距離：2.68km 時間：38分】



- START 千葉駅北口ロータリー
- 千葉公園前信号(千葉公園南門)
- TIPSTAR DOME CHIBA
- 千葉公園 西門
- 千葉市中央図書館
- GOAL 千葉駅北口ロータリー

※(注釈) ウォーキングコースの所要時間は、
時速4.2km/hで算出しています。

B 千葉市都市緑化植物園～青葉の森公園コース【距離：5.65km 時間：1時間12分】



- START 千葉市都市緑化植物園 正門(入口)
- 青葉の森通り 交差点
- 星久喜小下 信号
- 青葉の森公園 東門
- GOAL 千葉市都市緑化植物園 正門(入口)

※(注釈) ウォーキングコースの所要時間は、時速4.2km/hで算出しています。

運動グループの登録

中央区健康課では、地域の運動グループの登録を行っています。登録グループの情報は市ホームページに載せています。

千葉市中央区 運動自主グループ 検索



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、競技目的でなく、器具・道具を使わずに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・ウォーキングなど)

問い合わせ先：中央保健福祉センター健康課 健康づくり班
043(221)2582

地域の仲間と健康づくりで賞品をゲット!

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! 検索



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
1 子育て支援館	中央4-5-1 きばー6階	043-201-6000
2 地域子育て支援センター にこにこルーム	新宿2-15-2(新宿保育所内)	043-241-8599
3 蘇我 子育てリラクセス館	今井1-14-38 (蘇我コミュニティセンター隣)	043-264-1317
4 千葉寺 子育てリラクセス館	千葉寺町887-7 (フィールドハウス千葉寺参番館1階)	043-209-1003

公民館

施設名	所在地	電話
1 松ヶ丘公民館	松ヶ丘町257-2	043-261-5990
2 生浜公民館	生実町67-1	043-263-0268
3 新宿公民館	新宿2-16-14	043-243-4343
4 宮崎公民館	宮崎2-5-22	043-263-5934
5 葛城公民館	葛城2-9-2	043-222-8554
6 末広公民館	末広3-2-2	043-264-1842
7 椿森公民館	椿森6-1-11	043-254-0085
8 川戸公民館	川戸町403-1	043-265-9256
9 星久喜公民館	星久喜町615-7	043-266-4392

コミュニティセンター

施設名	所在地	電話
10 中央コミュニティセンター松波分室	松波2-14-8	043-251-3115
11 蘇我コミュニティセンター	今井1-14-43	043-264-8331
12 蘇我コミュニティセンター ハーモニープラザ分館	千葉寺町1208-2 千葉市ハーモニープラザ内	043-420-8001

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。

施設名	所在地	電話
1 中央いきいきプラザ	松ヶ丘町257-1	043-209-9000
2 蘇我いきいきセンター	今井1-14-38	043-264-6966

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	担当地域	所在地 電話番号
★ あんしんケアセンター 弁天	院内、春日、要町、汐見丘町、新千葉、椿森、道場北町、道場北、登戸、東千葉、弁天、松波、祐光	新千葉1-3-6 ディキャスト千葉駅前ビル3階 043-216-2131
★ あんしんケアセンター 中央	旭町、亀井町、亀岡町、栄町、新宿、新田町、新町、神明町、千葉港、中央、中央港、鶴沢町、出洲港、道場南、問屋町、東本町、富士見、本千葉町、本町、都町	新田町6-6 荒井ビル3階入室 043-216-2121
★ あんしんケアセンター 千葉寺	青葉町、市場町、稲荷町、亥森、葛城、寒川町、末広、千葉寺町、長洲、港町、矢作町	千葉寺町207-23 富岡ビル1階 043-263-3066
★ あんしんケアセンター 松ヶ丘	赤井町、今井町、今井、鶴の森町、大森町、川崎町、白旗、蘇我町、蘇我、大蔵町、川戸町、仁名町、花輪町、星久喜町、松ヶ丘町、南町、宮崎、宮崎町、若草	星久喜町1162-71 043-420-8325
★ あんしんケアセンター 松ヶ丘 白旗出張所	生実町、堀田町、新浜町、浜野町、南生実町、村田町	白旗2-18-12 043-308-9811
★ あんしんケアセンター 浜野	生実町、堀田町、新浜町、浜野町、南生実町、村田町	浜野町891 043-305-0102

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
1 千葉ポートアリーナ	問屋町1-20 043-241-0006	メインアリーナ・サブアリーナ トレーニング室・体力測定室
2 YohaSアリーナ ～本館に、感動を。～	弁天4-1-2 043-253-8050	メインアリーナ・サブアリーナ 武道場 弓道場 / アーチェリー場 / レクリエーション 多目的室・3x3バスケットコート
3 千葉公園プール	弁天3-1-1 043-253-8050	プール(夏期のみ)
4 青葉の森スポーツプラザ	青葉町654 043-262-8899	陸上競技場・野球場・庭球場 弓道場
5 宮崎スポーツ広場	宮崎2-5-26 043-266-5744	庭球場
6 フクダ電子アリーナ	川崎町1-20 043-208-5577	球技場
7 フクダ電子スクエア	川崎町2-18 043-208-5573	多目的広場 (人工芝サッカーコート2面)
8 フクダ電子ヒルスコート	川崎町2-18 043-208-5572	庭球場 (砂入り人工芝20面)
9 フクダ電子フィールド	川崎町4-8 043-208-5573	多目的グラウンド (人工芝サッカーコート2面)
10 フクダ電子グラウンド	川崎町3-3 043-208-5580	多目的グラウンド(内野土、外 野天然芝の少年野球場6面)
11 フクダ電子スタジアム	川崎町3-2 043-208-5580	野球場
12 フクダ電子ゴルフパーク	川崎町3-2 043-379-4766	多目的グラウンド(バレーボール、 ターゲットバードゴルフ、 グラウンドゴルフ)
13 フクダ電子ボードエリア	川崎町3-2 043-379-4766	スケートパーク(スケートボード、 BMX、インラインスケート等)

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※クラス別、五十音順

スクーレット
アクサ生命保険株式会社千葉支社 / SMBC日興証券株式会社 千葉支店 / 株式会社エイシール / 株式会社 千葉薬品 / JFEスチール株式会社 東日本製鉄所千葉地区 / 全国健康保険協会千葉支部 / 大同生命保険株式会社千葉税理士共済支社 / 防災技術センター株式会社 / 明治安田生命保険相互会社蘇我営業所 / 明治安田生命保険相互会社千葉駅前営業所 / 明治安田生命保険相互会社千葉北営業所 / 明治安田生命保険相互会社千葉支社 / 明治安田生命保険相互会社千葉中央営業所 / 明治安田生命保険相互会社千葉東営業所
ブルー
ウィルホーム株式会社 / 大塚製薬株式会社千葉出張所 / 株式会社伊藤工務店 / 株式会社コヤマ / 社会福祉法人 苗場福祉会 / 介護老人保健施設 純恵の郷 / 古谷乳業株式会社 / 柳川建設株式会社 / 有限会社プラス保険コンサルティング
グリーン
CAFE & MUSIC SALON JURIAN / 株式会社アレグレホーム / 株式会社エムアンドエム
エンタープライズ / 株式会社太陽堂印刷所 本社 / 株式会社東京海上日動火災保険株式会社 TOKIO 千葉支店 / 株式会社吉沢水道コンサルタント / タイエーグルメンティ千葉中央店 / ファイン株式会社 / 福井電機株式会社

「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できます。

千葉市 生活支援 検索

