

グループ名	場所	実施時間
ウォーキンググループ		
若葉ウォーキングクラブ	① 区内ウォーキング (区役所正面前)	月曜日 8:45 ～
ラジオ体操グループ		
みつわ台第2広場 ラジオ体操愛好会	① みつわ台第2広場 (みつわ台公民館前)	毎日 6:30 ～ (年末年始活動あり)
みつわ台5丁目 「朝のラジオ体操の集い」	② 源北公園 (みつわ台5丁目)	月～金曜日(祝日実施) 8:30～9:00(1月1～3日休み)
源井天公園 ラジオ体操の会	③ 源井天公園 (みつわ台5丁目)	毎日 6:25 ～ 6:40
子どもたちの森公園 みんなでラジオ体操	④ 子どもたちの森公園 (源町)	日曜日 6:30 ～ (11～4月休み)
みつわ台1丁目公園	⑤ みつわ台1丁目公園	毎日 8:15 ～ 8:30
支え合い広場 みつわ台	⑥ みつわ台団地 管理事務所集会所	第2・4 金曜日 10:00 ～ (雨天活動あり・年末年始休み)
都賀の台公園ラジオ体操会 (都賀の台おにぎり倶楽部)	⑦ 都賀の台公園	毎日 6:30 ～ 6:40 (雨天・年末年始活動あり)
たんぼぼ	⑧ 中広公園 (西都賀3丁目)	月～金曜日 6:30 ～ (土日・祝日休み)
ラジオ体操ヤリマショ会	⑨ 美しい森公園	毎日 6:30 ～
ラジオ体操同好会	⑩ 若松台公園	毎日 6:30 ～ (年末年始・雨天休み)
若松町北部自治会 シニアクラブ	⑪ 若松町公園	水曜日 4:10 6:30～11:3 7:30～ (雨天時木曜日、木曜日雨天の場合中止、) (年末年始活動あり)
若松町第2運動広場 ラジオ体操愛好会	⑫ 若松第2運動広場 (若松中学校隣)	毎日 4～10月 6:30～ 11～3月 7:00～
ツイエールシティ千葉 シニアラジオ体操グループ	⑬ 若松第3公園	火・木・土曜日 9:00～
貝塚松風(ヨヅツク)会	⑭ 谷ッ上公園	4～11月 毎日 7:00～ 12～3月・木曜日 8:00～
ほおじる台ラジオ体操の会	⑮ ほおじる台公園 (加曾利町)	月～土曜日 6:30～ (日曜・祝日・雨天・1.2月休み)
桜木健康クラブ	⑯ 桜木小学校東門駐車場	月～金曜日 6:30～
さくらぎの森 イベント広場	⑰ さくらぎの森イベント広場 (桜木北3丁目)	月・水・金曜日 8:30～
小桜チェリー	⑱ 小桜公園 (桜木北1丁目)	毎日 6:30～ (12月28日～1月3日は休み、) ただし、1日日は活動あり)
若葉区役所前ラジオ体操	⑲ 若葉区役所前	月～金曜日 6:30～ (年末年始休み)
支え合い広場 貝塚	⑳ 貝塚緑いの森	木曜日 9:30～12:00
支え合い広場 桜木	㉑ 千葉キリスト教会集会所	第1～4水曜日 13:30～15:30 (雨天活動あり・年末年始休み)
御成台3丁目公園 体操グループ	㉒ 御成台3丁目公園	月～土曜日 7:30～ (祝日活動あり、) 12月29日～1月3日休み)
小倉町お元気クラブ	㉓ 小倉会館前駐車場	土曜日 8:00～ (雨天屋内で実施)
千城台東第2公園グループ	㉔ 千城台東第2公園	毎日 7:00～
千城台東町自治会 第3公園グループ	㉕ 千城台東第3公園	毎日 7:00～7:10
千城台東第4公園グループ	㉖ 千城台東第4公園	毎日 6:30～
千城台東公園 (三角公園)	㉗ 千城台東公園 (三角公園)	毎日 4～10月 6:30～ 11～3月 7:00～
千城台 花みづき会	㉘ 御成公園 (千城台東2丁目)	4～11月 毎日 6:30～
城北公園ラジオ体操会	㉙ 城北公園(千城台北)	毎日 6:30～
千城台コミュニティセンター ラジオ体操会	㉚ 千城台コミュニティ センター(千城台西)	毎日 6:30～
千城台公園元気クラブ	㉛ 千城台公園 (千城台南1丁目)	毎日 6:30～(大雨以外の雨天 ・年末年始活動あり)
今日なん歩かい?小倉台 (ウエルシア小倉台)	㉜ ウエルシア千葉小倉町店 フリースペース	第2・4水曜日 13:30～ (雨天活動あり・年末年始休み)
大宮台倉宮公園体操会	㉝ 大宮台倉宮公園 (大宮台7丁目)	3～11月 6:30～ 12～2月 7:00～(年末年始休み)
大宮台峠野公園グループ	㉞ 峠野公園 (大宮台2丁目)	毎日 3～11月 6:30～ 12～2月 7:00～
大宮台公園いきいき会	㉟ 大宮台公園	月～土曜日 7:00～
大宮台宮津公園 ラジオ体操同好会	㊱ 宮津公園	月～土曜日 6:30～
多部田さわやか健康会	㊲ 多部田町自治会館	毎日 6:30～ (年末活動あり)
ローズタウン ラジオ体操	㊳ 多部田第2公園	木曜日 8:30～
	㊴ 多部田第3公園	火曜日 8:30～
野呂団地声かけの会	㊵ 野呂団地公園	土・日曜日、祝日 9:00～
ほのぼの亭体操クラブ	㊶ ほのぼの亭(中田町)	火曜日 13:30～ (雨天活動あり)
大宮台 大林公園	㊷ 大林公園	月～土曜日 6:30～ (冬期は 7:00～/年末年始休み)
太極拳グループ		
城北公園 太極拳の会	㊸ 城北公園(千城台北)	毎日 6:10～6:30 (悪天候以外実施、年末年始活動あり)

若葉区の施設・運動自主グループマップ

若葉区のラジオ体操の活動紹介!


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、安心して生活が送れるよう、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。

あんしん ケアセンター みつわ台	みつわ台3-16-4・105	043(290)0120
あんしん ケアセンター 都賀	都賀2-10-1 第3都賀プラザビル2階	043(312)5110
あんしん ケアセンター 桜木	貝塚2-21-19	043(214)1841
あんしん ケアセンター 千城台	千城台北3-21-1 イコラス千城台2階	043(236)7400
あんしん ケアセンター 大宮台	大宮台2-1-2・102	043(208)1212

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。

都賀コミュニティセンター	都賀4-20-1	043(233)4211
千城台コミュニティセンター	千城台西2-1-1	043(237)2241



運動自主グループの登録・要件

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。



地域健康づくり! 検索



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。

北谷津温水プール	北谷津町 327-1	043(228)5000	プール(屋内)
中田スポーツセンター	中田町 1200-1	043(228)2415	野球場・庭球場・球技場 多目的運動場 グラウンドゴルフ場
みつわ台第2公園 スポーツ施設	みつわ台 3-3-1	043(287)3730	体育館・トレーニング室 野球場・庭球場 プール(夏期のみ)
千葉市民ゴルフ場	下田町 1005	043(237)0020	ゴルフ場(9ホール)
大宮スポーツ広場	大宮町 3417	043(235)7101	野球場・庭球場 多目的広場

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。

若葉いきいきプラザ	北谷津町333-2	043(228)5010
大宮いきいきセンター	大宮台 7-8-1 (大宮小学校内)	043(265)1751
都賀いきいきセンター	都賀 4-20-1	043(232)4771

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て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。		
千城台公民館	千城台西2-1-1	043(237)1400
更科公民館	更科町2254-1	043(239)0507
白井公民館	野呂町622-10	043(228)0503
加曾利公民館	加曾利町892-6	043(232)5182
大宮公民館	大宮町3221-2	043(265)2284
みつわ台公民館	みつわ台3-12-17	043(254)8458
若松公民館	若松町2117-2	043(231)7991
桜木公民館	桜木3-17-29	043(234)1171

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。

地域子育て支援センター 子育てひろば・みつわだい	みつわ台5-8-8 (みつわ台保育園内)	043(255)7043
千城台・ 子育てリラククス館	千城台北3-21-1 (イコアス千城台2階)	043(236)6662
都賀駅前・ 子育てリラククス館	西都賀3-2-8 (M・G・Oビル1階)	043(251)3606

「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！