

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 ～本能に、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・トレーニング室・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(パークゴ ルフ、ターゲット・ボードゴルフ、 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)

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 ぎぼーる6階	043-201-6000
2 地域子育て支援センター にここルーム	新宿2-15-2(新宿保育所内)	043-241-8599
3 蘇我 子育てリラク্স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 子育てリラク্স館	千葉寺町887-7 (フィールハウス千葉寺参番館1階)	043-209-1003

中央区 健康づくり支援マップ



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 宮崎公民館	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 榑森公民館	榑森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 千葉寺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、榑森、道場北町、 道場北、登戸、東千葉、弁天、 松波、祐光	弁天1-3-6 アイキャッチ千葉駅前 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、錦沢町、 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16-6 飛井ビル 3階A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、安藤、 葛城、妻川町、末広、千葉寺町、 長洲、港町、矢作町	千葉寺町207-23 高岡ビル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、 道の森町、大森町、川崎町、 白旗、蘇我町、蘇我、大塚寺町、 川戸町、戸名町、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		白旗2-18-12 043-308-9811
★ あんしんケアセンター 浜野	生実町、塩田町、新浜町、 浜野町、南生実町、村田町	浜野町1891 043-305-0102

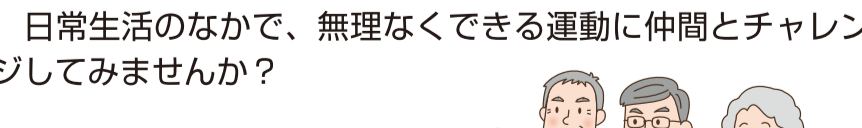
「通いの場」や「交流の場」などの情報は 「千葉市の生活支援サイト」で検索!

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、気軽にお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。



チャレンジ運動講習会

事業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つ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に仲間とチャレンジしてみませんか?



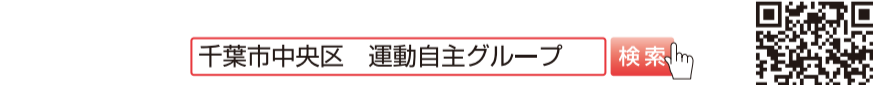
地域の運動自主グループの紹介

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	登戸神社境内 (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 フレンズ祐光	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 グラウンドゴルフ同好会	グラウンドゴルフ (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	都第2公園 (都賀)
6 都町東クラブ ラジオ体操部	ラジオ体操 発声ストレッチ 筋トレ他	火曜日 10時00分~(30分程度)	都町東公園 (都賀)
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 (雨天時は雲梯ホールの入口) (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 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 (雨天お盆 年末年始を除く) 7時30分~7時50分	月・火・水・金曜日 7時30分~7時50分	カンコウ第3月極 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	大森台自治会館 (大森町)
13 大森町向台 自治会健康クラブ	ラジオ体操 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	ラジオ体操 月・水・金曜日 8時30分~(30分くらい)	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 お口の体操	ラジオ体操+ストレッチ お口の体操 月~土曜日 8時00分~8時20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	TeaHouseわかば (川戸町)
16 親栄白寿会	ラジオ体操 グラウンドゴルフ	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	火~土曜日 7時20分~7時30分	村田南公園 (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~	村田南公園 (村田町)
20 うらにわ ラジオ体操	ラジオ体操	第1 火~金曜日 第4 火~金曜日 7時20分~7時40分 (荒天中止・冬期中断期あり)	さざなみ橋もと広場 (新宿)



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掲載しています。



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8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8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



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。



【健康づくり推進事業所(令和8年4月1日現在)】 事業所名×クラス別、認証種

スクラット	ブルー
SMBC日興証券株式会社千葉支店	株式会社コママ
株式会社千葉食品	柳川建設株式会社
JFEスチール株式会社	社会福祉法人富場福祉会
東日本製鉄千葉地区	介護老人保健施設純恵の郷
防災技術センター株式会社	古谷乳業株式会社
大同生命保険株式会社千葉税理士推進支社	株式会社伊藤工務店
明治安田生命保険相互会社千葉支社	ウィルホーム株式会社
明治安田生命保険相互会社千葉北営業所	有限会社プリンス保険コンサルタント
明治安田生命保険相互会社千葉東営業所	三菱設備株式会社
明治安田生命保険相互会社千葉駅前営業所	一般財団法人同仁会
明治安田生命保険相互会社蘇我営業所	株式会社サンライズ
明治安田生命保険相互会社千葉中央営業所	千葉コーポレーション
全国健康保険協会千葉支部	株式会社フォレスト
アクサ生命保険株式会社千葉支社	株式会社トーホープラス
株式会社エイシール	IT&I株式会社
松原建設株式会社	株式会社ソフィア
	株式会社JFEマコフ東日本



グリーンクラスはこちら→