

令和8年6月発行 千葉市

若葉 健康づくり支援マップ

100年を生きる 千葉市

健康づくり支援マップでは、さまざまな世代の皆さんが自分にあった健康づくりに取り組めるよう、地域の健康づくり情報を掲載しています。

若葉区はラジオ体操区！

若葉区は千葉市で一番、ラジオ体操グループが多い区です。ラジオ体操は「3分でできる全身運動」であり、習慣的に行う運動として最適です。やっつけられるものはたくさんあっても損することはありません！1人でも、誰とでも、ラジオ体操で健康づくりを始めませんか？

ラジオ体操継続者は体内年齢が若い！

体内年齢と実年齢の差が20歳以上に！

性別	年齢	体内年齢	実年齢	差
男性	90歳	82.97歳	90歳	7.03歳
	80歳	72.15歳	80歳	8.85歳
	70歳	60.09歳	70歳	9.91歳
	60歳	52.94歳	60歳	7.06歳
	50歳	49.95歳	50歳	0.05歳
女性	90歳	81.16歳	90歳	8.84歳
	80歳	70.20歳	80歳	9.80歳
	70歳	60.09歳	70歳	9.91歳
	60歳	58.13歳	60歳	1.87歳
	50歳	49.95歳	50歳	0.05歳

2013年度に「ラジオ体操の実施効果に関する調査研究」を実施(前回調査) → 前回調査対象者等を対象に2024年度に追跡調査を実施(追跡調査) → その結果

追跡調査対象者の**体内年齢(基礎代謝量や筋肉量などから算出)**は、**実年齢に比較して若い**傾向が認められました。前回調査よりさらに男性で3.67歳、女性で2.78歳の差が開いていたことから、**ラジオ体操継続が体格維持に効果がある**という結果が得られました。

教えて鈴木先生！ラジオ体操ポイント講座

10番目 体を回す運動

ラジオ体操第一が一番多くの筋肉を使う運動です

特に使われる筋肉を赤色で示しています。

広背筋や腹斜筋群、背骨を支える脊柱起立筋群など、動きに合わせて使う筋肉が次々に切り替わるため、全身の筋力の運動性がアップ。各筋内の協調性が養われ、平衡感覚を取り戻すにも役立ちます。

若葉区ラジオ体操プロジェクト 応援サポーター

NHKテレビ・ラジオ体操 指導者 鈴木 大輔 先生

引用：鈴木大輔、楠田拓也「ラジオ体操」

ラジオ体操マスターのご紹介

ラジオ体操マスターとは若葉区健康課が夏休みにしている「ラジオ体操ワークショップ～キミもラジオ体操マスター～」に参加し、修了証を授けられた小学生のことです。

ラジオ体操マスターと保護者の声

5年間、地域のラジオ体操会に参加して、継続することの大切さや地域の皆さんの温かさを学べました。ラジオ体操のステージイベントでの発表は緊張したけど、頑張ることができました。ラジオ体操は楽しくて大好きになりました。ラジオ体操の先生に何度も会って、ラジオ体操と一緒にできて嬉しかったです。

保護者の声

- 「早起き・体を動かす」が地域との交流ができて心が元気になりました！毎年ラジオ体操ワークショップに参加し、子供の成長を感じています。
- 家庭では得られない達成感を味わえました。
- 近所のラジオ体操会に参加し、見守ってくれる大人がいてくれるので安心しています。
- 地域のラジオ体操会に参加して、早起きができるようになりました。
- ラジオ体操を家族に教えてくれました。

食事のバランスを意識してみませんか？

主食・主菜・副菜をそろえて食べることで、様々な食品がそろう、必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。

副菜

野菜などを使った料理で、ビタミン、ミネラル、食物繊維などを多く含みます

主菜

魚、肉、卵や大豆製品を使ったメインのおかずでたんぱく質や脂質を多く含みます。

主食

ご飯、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。

その他

汁物、牛乳・乳製品、果物、飲み物など適量を取りましょう。

食塩のとりすぎに注意！

食塩のとりすぎは、心臓病・脳血管疾患等の循環器疾患の危険因子であり、高血圧の原因にもなります。健康維持のために減塩をこころがけましょう。

【減塩のコツ】

- だしや香辛料、香味野菜などのうま味、酸味、辛み、香りなどを活用する
- 調味料の計量を習慣化する
- 料理の味を確かめてから調味料を追加する
- 食塩量の多いものは食べる回数を減らす
- 麺類の汁はなるべく残す
- カリウムが多く含まれる食品(野菜、果物、いも、海藻など)を積極的に食べる
- パッケージ等に表示されている「食塩相当量」を確認する
- 減塩食品を活用する

「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！

ワンポウルで手軽にバランスを摂ろう！

炭水化物に偏りがちな種類も手軽な食材を使ってバランスよく食べましょう。

温野菜のサラダうどん

〈材料〉1人分

- 冷凍うどん …………… 1玉(200g)
- 冷凍洋風野菜ミックス …………… 120g
- ツナ缶(オイル・食塩無添加) …… 1缶(70g)
- ごまドレッシング…大さじ1・1/2(22.5g)

〈作り方〉

- 冷凍うどんを袋の表示に従って電子レンジで加熱する。
- ざるに取り、流水でよくし冷えたら水をきる。
- 冷凍野菜を袋の表示に従って電子レンジで加熱する。
- 器に②のうどんと③の野菜を盛り付け、ツナをのせてごまドレッシングをかけてできあがり。

火を使わずに簡単に作ることで、主菜の主菜・副菜をバランスよく摂れます。トッピングする冷凍野菜を自宅にある野菜やサラダミックス、ツナ缶をゆでて卵やサラダキネンにするのもおすすめです。お好みのドレッシングや味の変化をしたり、ベビーリーフなどを散らしてもいいですね。

〈1人分の栄養価〉 エネルギー 368kcal たんぱく質 16.5g 脂 質 9.8g 炭水化物 50.6g 食塩相当量 2.1g

食育キャッチフレーズ ～おいしいね、たのしいね、たべろっぺだじだね～

毎年6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」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

若葉保健福祉センター健康課

〒264-8550 千葉市若葉区貝塚2丁目19番1号
FAX:043-233-8198
E-mail:kenko.WAK@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。

若葉区健康課 特設

母子健康包括支援担当 TEL:043(233)6507
妊娠前から子育て期まで切れ目なく支援します。

すこやか親子班 TEL:043(233)8191

- 母子健康手帳の交付 ● 乳幼児健康診査 ● 母親と父親学級
- 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
- 里帰り等妊産婦及び1か月児健康診査・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(233)8714

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(233)8715

- 精神保健福祉相談 ● テイクアクト
- 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

口から始まる健口生活

ご存知ですか？歯を失う原因は「歯周病」が第1位！千葉市在住30歳以上の2人に1人が進行した歯周病です!! 自覚症状がないまま進行し、気が付いた時には重症ということもあるので注意が必要です。

歯周病と全身疾患との関係

歯周病は、血管を通して全身に運ばれ、さまざまな病気に深く関わっています。

歯周病予防に取り組みよう

対策1 歯ブラシと合わせて歯間清掃用具を使いましょう。

対策2 気になる点があってもなくても定期的に歯科健診・歯のクリーニングを受けましょう。

「ちばしおいきいき体操「お口の運動編」」

口の周りや舌などの筋肉を鍛える体操で唾液がよく出るようになり、口の乾燥を防ぎます。かむ・飲み込む機能もアップします。

「フレイル」を知っていますか？

年齢を重ね、身体や心の活力、社会的な繋がりが弱くなった状態を、フレイルと言います。健康と要介護の中間の状態であり、早めに対策をすることで、健康な状態に戻ることができます。

フレイルに気づきかけ

- 6か月で2kg以上体重が減った
- ペットボトルの蓋が開けられなくなった
- 疲れやすく、何をしても面倒と感じる
- 青信号の間に、横断歩道を渡り切れなくなった
- 週に1回も外出しないことが度々ある

3つのポイント

- 栄養(食事・お口の健康)
- 身体活動(散歩・ラジオ体操・家事等)
- 社会参加(趣味・地域の集まり等)

健康課では、様々な教室や相談を実施しています。ぜひご参加ください。

食育推進員のご紹介

市が主催する養成講座を修了し、市長の委嘱を受け、地域の健康づくりのために「食」をとおしたボランティア活動を行っています。

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)】 事業所名やクラス別

ブルー

- キッズ・パワー株式会社 児童発達支援/放課後等デイサービスOlinace桜木
- 岩瀬薬品株式会社 千葉営業所/有限会社西川塗装店/株式会社アロハロパティ
- 株式会社テクノサイエンス

グリーン

- 医療法人社団誠善会千葉中央メディカルセンター/株式会社動物公園協力会
- 有限会社武井観光/株式会社五常/株式会社 オグラ/行政書士法人 畠山事務所
- 株式会社フィニッシャーリース/株式会社 ティーシーエム
- 開成ペインテックス株式会社/株式会社彩花工業/株式会社べんざん
- 株式会社スピードアップ/株式会社アド・アルファ/日本メテック株式会社
- 株式会社ベストスペース/株式会社豊/株式会社ダイタク/株式会社 元商
- 株式会社菊園 御菓子司麻布菊園/日測株式会社/ルフト桜木
- 富士システム防災株式会社/有限会社カミハマ企画/有限会社カサリエーシー
- 株式会社平商店/株式会社ザカ/株式会社Laみつばち
- サンライトハウス株式会社/有限会社柳澤電気工業/株式会社ヨーク
- 株式会社 彩

禁煙にチャレンジしてみませんか？

たばこ(電子・加熱式・紙巻)は全て有害物質を含んでおり、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。また、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!と思ったあなたへ

- 薬局、薬店でニコチンガムやニコチンパッチを購入する
- 医療機関で禁煙治療を受ける(一定の条件に当てはまる場合は保険診療が可能です)
- 市禁煙サポートを利用する

千葉市禁煙外来治療費助成事業

保険が適用される禁煙外来治療費を1万円まで助成します。※2回目の受診前までに登録申請が必要です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

禁煙サポート

あなたに合った禁煙方法を提案し、電話、メール、面接(来所)で禁煙の継続をサポートします。

「たばこラム」～加熱式たばこは安全なの…?～

- 加熱式タバコは煙が見えにくいから安全と誤っている方がいませんか…?
- 加熱式タバコも紙巻きたばこ同様、受動喫煙も引き起こします。
- 健康被害について解明されていない部分もあるため、安全とは言えません。

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。

お問合せ:シニアリーダー事務局 TEL 043-300-3356

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。

【若葉区 登録店舗】(令和8年3月31日現在・登録日順)

- そば吉左右 更科(北谷津町) / 末廣寿司(小倉台) / 和加奈寿し(小倉台)
- 動物公園 森のレストラン(源町) / コープ東寺山店(東寺山町)

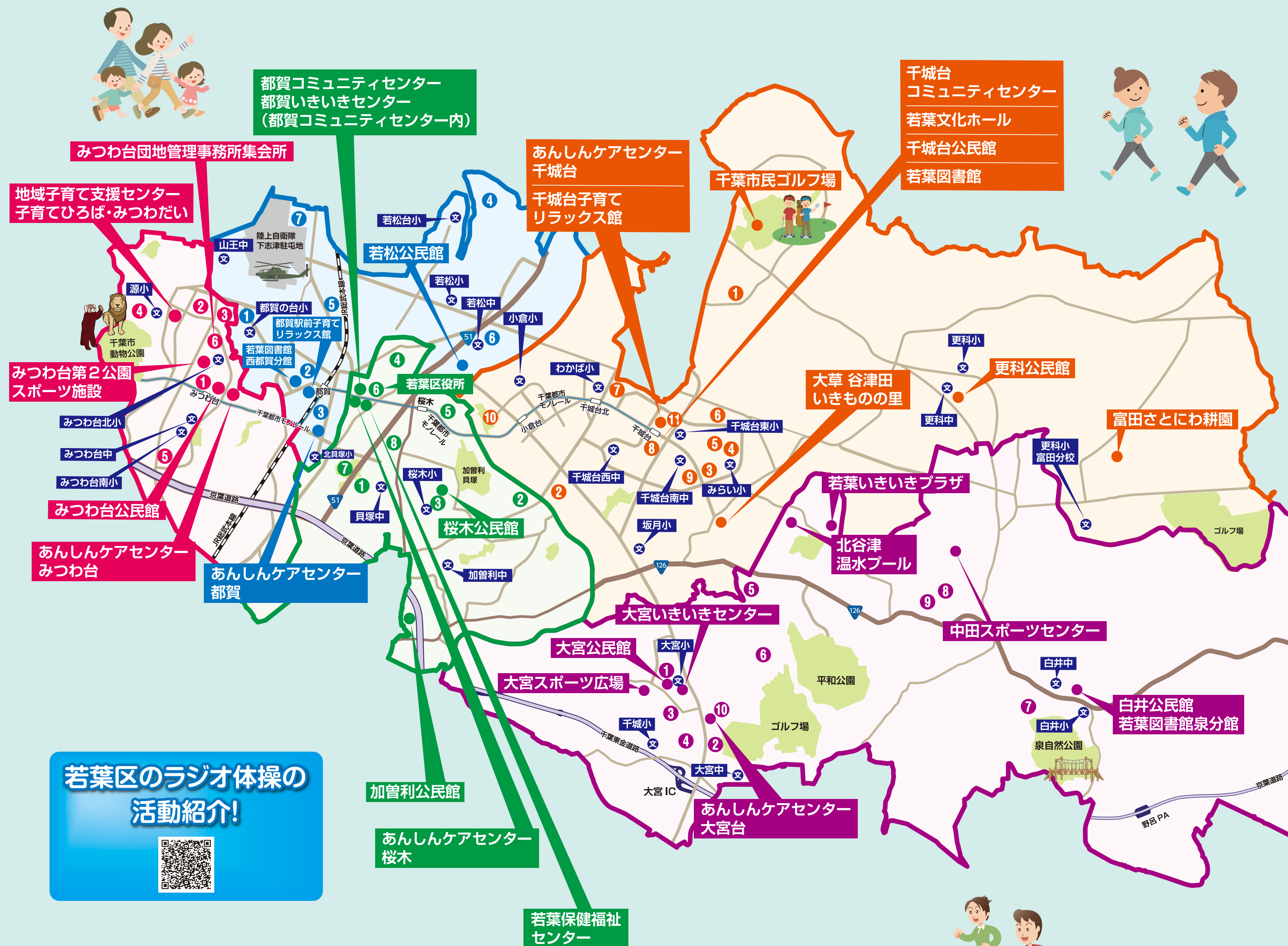
登録店舗は順次更新中!市内全域の情報は、ホームページをご覧ください。

ホームページ 健康づくり応援店 検索

運動自主グループ一覧

地域 No.	グループ名/場所	実施時間
① ② ③ ④ ⑤ ⑥	みつわ台第2広場ラジオ体操愛好会 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」 源北公園(みつわ台5丁目)	月~金曜日(祝日実施) 8:30~9:00 (元旦~3日休み)
	源弁天公園ラジオ体操の会 源弁天公園(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 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 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 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)
⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰	都賀の台公園ラジオ体操会 (都賀の台おにぎり倶楽部) 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 中広公園(西都賀3丁目)	月~金曜日 6:30~ (土日・祝日休み)
	ラジオ体操ヤマシヨ会 美しの森公園	毎日 6:30~
	ラジオ体操同好会 若松公園	毎日 6:30~ (雨天・年末年始休み)
	若松町北部自治会 シニアクラブ 若松町公園	水曜日(雨天時木曜日、 木曜日雨天の場合中止。) 4~10月 6:30~11~3月 7:30~ (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 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~
	ツインエルシティ千葉 シニアラジオ体操グループ 若松第3公園	火・木・土曜日 9:00~
	貝塚松風会 谷ッ上公園	4~11月 毎日 7:00~ 12~3月 木曜日 8:00~
	ほおしる台ラジオ体操の会 ほおしる台公園(加曾利町)	月~土曜日 6:30~ (雨天・日曜・祝日・1.2月休み)
	桜木健康クラブ 桜木小学校東門駐車場	月~金曜日 6:30~
⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	さくらぎの森 イベント広場 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 小桜公園(桜木北1丁目)	毎日 6:30~ (年末年始は休み。 ただし、元旦は活動あり)
	若葉区役所前ラジオ体操 若葉区役所前	月~金曜日 6:30~ (祝日・年末年始10日休み)
	支え合い広場 貝塚 貝塚憩いの森	木曜日 9:30~12:00 (雨天・年末年始休み)
	支え合い広場 桜木 千葉キリスト教会会堂	第1~4水曜日 13:30~15:30 (雨天活動あり 祝日・年末年始休み)
	御成台3丁目公園体操グループ 御成台3丁目公園	月~土曜日 7:30~ (祝日活動あり・年末年始休み)
	小倉町お元氣クラブ 小倉会館前駐車場	土曜日 8:00~ (雨天屋内で実施)
	千城台東町自治会 第3公園グループ 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 千城台東第4公園	毎日 6:30~
	千城台東公園(三角公園) 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 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 城北公園(千城台北)	毎日 6:30~ (年末年始活動あり)	
千城台コミュニティセンター ラジオ体操会 千城台コミュニティセンター(千城台西)	毎日 6:30~	
千城台公園元氣クラブ 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?小倉台(ウエルシア小倉台) ウエルシア千葉小倉町店フリースペース	第2・4水曜日 10~6月 13:30~14:00 7~9月 16:30~17:00 (雨天活動あり・年末年始休み)	

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!

運動自主グループの登録・要件

- 市内で、週1回以上5人以上で自主的に健康づくりのための運動を継続している。
 - 運動の種類は、競技を目的とせず、誰でも、どこでも、手軽にできる運動に限る。(ラジオ体操・ウォーキングなど)
- 【問い合わせ先】 若葉保健福祉センター健康課 ☎043(233)8714

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

千葉県 地域の仲間と健康づくり [検索](#)

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。

ちばしウォーキングポイント [検索](#)

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イコアス千城台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

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	電話番号
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(都賀コミュニティセンター内)	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。

施設名	所在地	電話番号
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

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
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

運動自主グループ一覧

地域 No.	グループ名/場所	実施時間
① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩	大宮台倉宮公園体操会 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 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 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 宮津公園	月~土曜日 6:30~
	多部田さわやか健康会 多部田町自治会館の庭	毎日 6:30~ (年末活動あり)
	ロースタウンラジオ体操 多部田第2公園 多部田第3公園	木曜日 8:30~ 火曜日 8:30~
	野呂団地声かけの会 野呂団地公園	土・日曜日、祝日 9:00~
	ほのほの亭体操クラブ ほのほの亭(中田町)	火曜日 13:30~ (雨天活動あり)
	高根団地ラジオ体操グループ 高根団地自治会館の庭	月・水・金曜日 9:00~9:10
	大宮台 大林公園 大林公園	月~土曜日 6:30~(冬期は7:00~) (年末年始休み)
ウォーキンググループ		
⑥	若葉ウォーキングクラブ 区内ウォーキング(区役所正面前)	月曜日 8:45~
⑪	1010(てんてん)ウォーク 区内ウォーキング(イコアス千城台前)	火曜日 10:00~ 雨天活動あり
太極拳グループ		
⑦	城北公園 太極拳の会 城北公園(千城台北)	毎日 6:10~6:30 (雨天以外実施。 年末年始活動あり。)

※R8年度運動自主グループ活動状況確認書 参考

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
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

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・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・子育てリラックス館 千城台北3-21-1(イコアス千城台2階)	043-236-6662
都賀駅前・子育てリラックス館 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!

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。

ホームページ [千葉県 生活支援](#) [検索](#)