

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お伝えしています。

花見川 糖尿病0プロジェクト推進中!!



令和5年10月10日(火) ウォーキングイベント開催!!

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、区民の皆様へ健康づくりのため、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。



【母子健康包括支援センター】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。

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
- 特定不妊治療費助成申請の受付 ●産後ケア事業登録申請の受付 ●家庭訪問
- 里帰り等妊婦一般健康診査・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(275)6296

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

と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

COPDを知っていますか?

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、初期は息切れ、せき、たんなどのありふれた症状ですが、ゆっくりと呼吸障害が進行し、酸素療法が必要になるなど、命に関わる病気です。

COPDの最大の原因は「喫煙」
予防・進行阻止には早期の禁煙が有効です

喫煙者の5人に1人がCOPDと
いわれています。

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!
一定条件にあてはまる場合には、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保健師が一層ご支援します。

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

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。

ホームページ [千葉市 健康づくり推進事業所](#) 検索

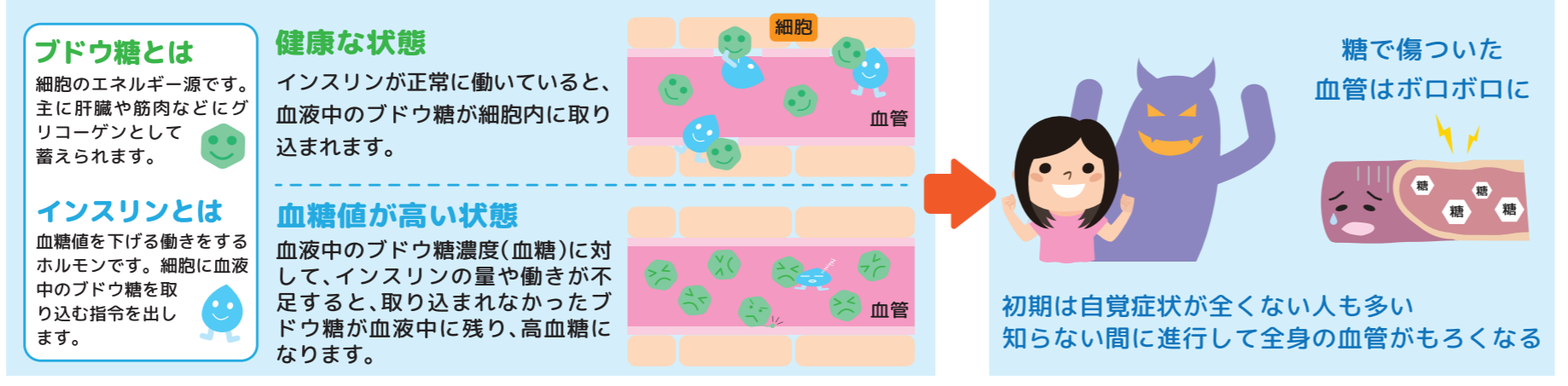
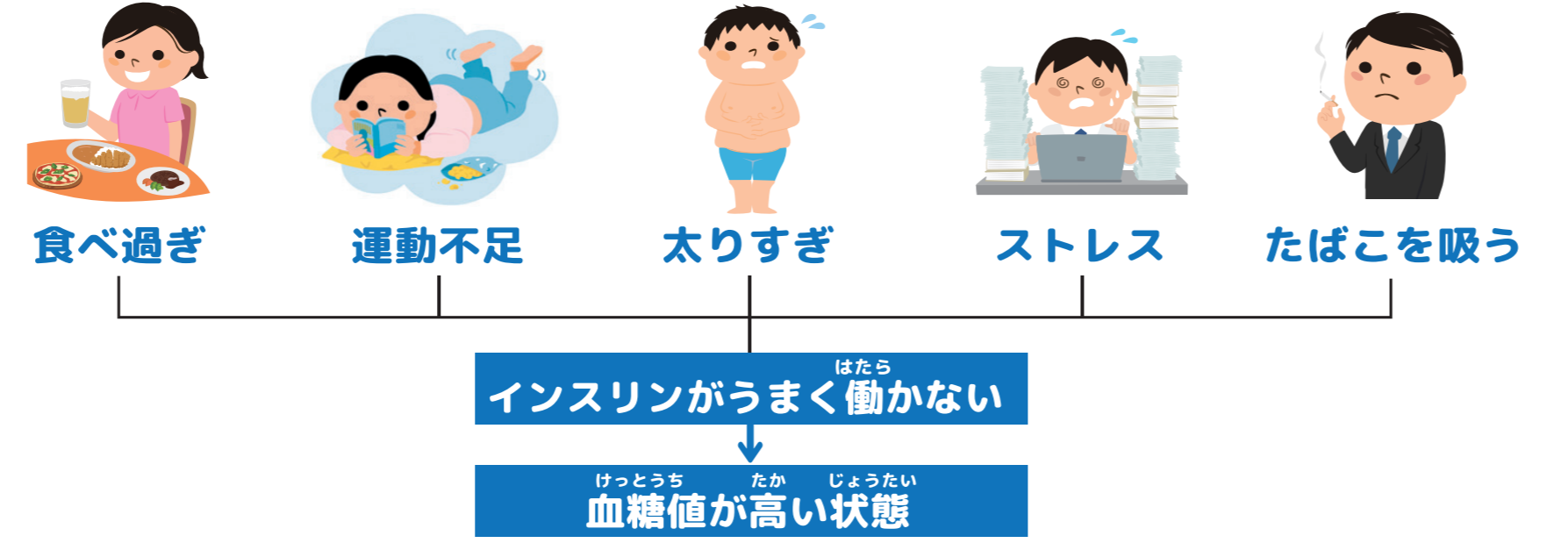
【健康づくり推進事業所(花見川区)】 ※令和5年1月10日現在
株式会社ルネサンス スポーツクラブ&スパ ルネサンス葛張 株式会社 朝翔社 明治安田生命 保険相互会社 葛張新都心営業所/ 医療法人社団 寿光会 エクセルシオール八千代台

糖尿病って? = 血糖値が下がらなくなる病気

糖尿病は大きく **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きます。
- 2型糖尿病** インスリン分泌の低下やききが悪い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。大人に多く、生活習慣の改善で予防することができます。

<不健康な生活習慣>



糖尿病は合併症がこわい

高血糖が放置されると血管や神経が傷つけられ、全身に様々な合併症を引きおこします。

- しんけい 神経の症状** 手や足がしびれる
- え 壊 疔** 足の先から腐ってくる
- め 目の症状** 失明することもある
- のう 脳 卒 中** 脳の中で出血する
- じんそう 腎臓の症状** 人工透析になることも
- きょく 虚血性心疾患** 心筋梗塞・狭心症 不整脈など

糖尿病予防啓発標語 令和4年度最優秀・優秀作品

◆小学校低学年の部

【最優秀賞】 うんどう はやねはやおき げんきなからだ 内山 里紗 5歳

◆小学校高学年の部

【最優秀賞】 薄味で 永く続ける 濃い人生 金谷 晃太郎 5歳

【優秀賞】 あさごはん 今日のスタート きめるほく 山田 雅樹 5歳

【優秀賞】 腹八分 まだ入るのが ちょうどいい 高橋 稜生 5歳

◆一般の部

【最優秀賞】 塩分を 控えて素材の うまみ知る 酒田 繁樹 5歳

【優秀賞】 習慣で 未来の自分 作る現在 溝口 真由美 5歳

令和4年度 表彰式

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〉千葉市花見川区に在住・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〉令和5年7月3日(月)～9月1日(金) 必着
〈発表〉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。

健診を受けよう!!

● 特定健康診査・健康診査(40歳以上の方へ)

年に1回、保険証の発行元(保険者)が実施する。生活習慣病の予防と改善を目的とした健診です。血液検査・尿検査・身体計測等を行います。健診の結果、対象の方には生活習慣によって引き起こされる病気の発症を防ぐため、専門職による健康サポート(特定健康指導)を実施しています。ぜひご利用ください。

保険証発行元	連絡先
千葉市国民健康保険 後期高齢者医療広域連合	千葉市健康支援課健康診査指導班 電話043(238)9926 FAX043(238)9946 ※対象の方には受診券シールをお送りしています。 【千葉市 特定健診】 検索
全国健康保険協会 千葉支部(協会けんぽ)	電話 043(382)8313
その他の保険証	発行元又は職場にお問い合わせください。

がん検診等

千葉市に住み登録がある方を対象にがん検診等の各種検診を実施しています。受診するには、受診券シールが必要です。お手元に受診券シールがない方は、健康支援課検診班までお問い合わせください。

がん検診	毎 年	過去の未受診の方
肺がん	40歳以上	胃がんリスク検査(ピロリ菌検査)
大腸がん	40歳以上	20~39歳
胃がん(エックス線検査)	※	肝炎検査
子宮がん	20歳以上の女性	40歳以上
乳がん	30歳以上の女性	5年ごと
胃がん(胃内視鏡)	※	50歳以上
骨粗しょう症検診	40-45-50-55-60-65-70歳の女性	5年ごと
胃がん(胃内視鏡)	※	50歳以上
歯周病検診	40-45-50-55-60-65-70歳	5年ごと
前立腺がん	50歳以上の男性	5年ごと
口腔がん検診(定義2,000人(先着順))	40歳以上	毎 年
がん検診等の申込・問合せ先	健康支援課 検診班	TEL 043(238)1794 FAX 043(238)9946

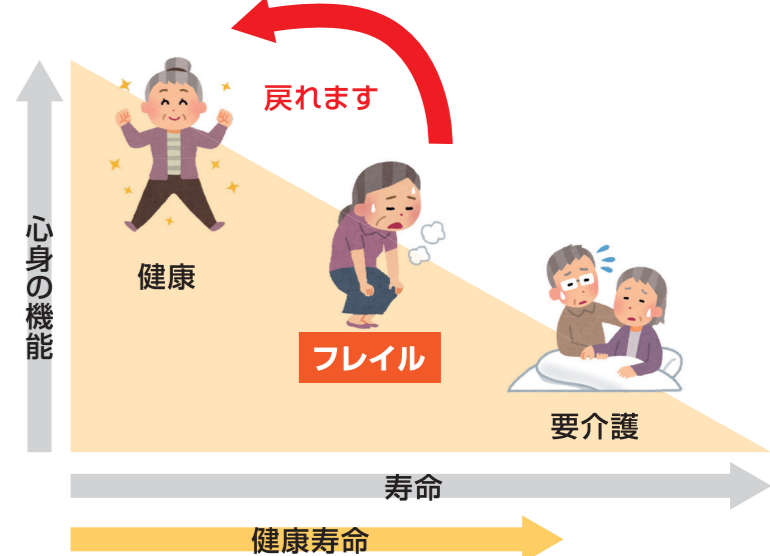
※胃がん検診で内視鏡検査を選択した場合、要年度の胃がん検診(エックス線検査を含む)はお休みです。

問合せ先 千葉市歯科医師会 TEL 043(242)2982

めざせ!平均寿命=(イコール)健康寿命 ~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的状態です。

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、社会参加など適切な予防を行うことで、健康な状態へ戻ることができます。



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、ご利用ください。

- 食べて元気に** 〇一日3食、偏りなくバランスよく食べる。〇野菜は豊富な種類を毎日食べる。〇肉や魚、卵などの動物性たんぱく質を摂る。
- 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。自宅でできる体操やダンスをホームページで紹介しています。
- 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** 〇しっかり噛んで食べる。〇かかりつけ歯科医を持つ。〇オーラルフレイル(むせる・食べこぼすなど)に気をつける。〇口腔体操で口周りの筋肉を鍛える。〇丁寧な歯みがきをする。

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!
一定条件にあてはまる場合には、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保健師が一層ご支援します。

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

バランスの良い食事をとりましょう。

1日3食、規則正しく食べましょう。

食べ始めはまず野菜から。食物繊維のはたらきで血糖値の急な上昇を抑えてくれます。

バランスよく、単品メニューにならないようにしましょう。よく噛んで食べることで早食いを抑え、満腹感アップ!
アルコールは飲みすぎないように注意しましょう。

野菜の1日の目標は**両手に3杯**(950g)
(加減した野菜は片手3杯)

両手1杯の緑黄色野菜
両手2杯の野菜(緑黄色野菜を除く)
その他の野菜(キノコ類、海藻類など)

野菜たっぷりでごんごいコト!
よく噛んで食べ戻えアップ!
血糖値の上昇を抑える
生活習慣病予防のための栄養素がたっぷり

ミネストローネ 副菜+1品

もち麦は食物繊維が豊富!
ぶちぶちした食感が特徴
噛む回数もupします

豆の缶詰や残り野菜をいれてもGood

<材料>2人分
ベーコン 1枚
玉ねぎ 中1/4個
セロリ 10cm位
オリーブオイル 小さじ1/2
ホールトマト 1/10缶
もち麦 大さじ1
コンソメの素 1/2個
水 1・1/2カップ
こしょう 少々

作り方
①ベーコン、玉ねぎ、セロリは1cm角に切る。
②鍋にオリーブオイルを入れ1を炒める。つぶしたホールトマト、もち麦、コンソメの素、水を入れて、中火～弱火で30分煮込む。
③こしょうで調味する。

もち麦をあらかじめゆでておく、調理時間が半分に短縮!
たくさんゆでた場合、冷蔵保存できます。
スープに入れたり、サラダのトッピングに重宝します。

防ぎよう!オーラルフレイル! (お口の機能低下)

□むせる・食べこぼしがある
□固いものが噛みにくくなった
□滑舌が悪い・舌が回らない

などのお口の不調はありませんか?

お口の「ささいな衰え」が積み重なると、全身の機能の低下につながります。このような症状を見逃さず、早めに対策することで予防・改善ができます。

かかりつけ医を持ちましょう
定期的な歯科健診でお口の健康状態を確認しましょう。

一千葉市口腔ケア事業のご案内
市内に住み登録がある65歳以上の方を対象に、お口の機能評価(咀嚼力・嚥下力・発音評価)を含めた歯科健診を協力医療機関にて無料で実施しています。健診票は、健康課窓口にてお渡ししています。

お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

お口の体操動画を、Youtubeにて配信中! 千葉市 いきいき体操 検索

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、筋スクワット、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

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。
詳しくは、[千葉市 生活支援サイト](#) 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。

ホームページ [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(花見川区)】 ※令和5年1月10日現在
株式会社ルネサンス スポーツクラブ&スパ ルネサンス葛張 株式会社 朝翔社 明治安田生命 保険相互会社 葛張新都心営業所/ 医療法人社団 寿光会 エクセルシオール八千代台

「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、おいしく賢く減塩させませんか。

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

花見川区健康課クックパッド 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「つとよいまなび・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。

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・研修室 トレーニング室・多目的ホール
横橋公園野球場	三角町656-4 043-258-9690 (京野ススポーツセンター)	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・健康遊具

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いますので、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13-19-105	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 ビューアイト 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	043-445-8012
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

花見川区のおすすすめ情報

～こどもとあそぼう～
幕張なぞとき散歩コース

ウオーキングコースの詳しい説明はこちら▶

4.64キロコース 時間:1時間6分 歩数:7,734歩 消費カロリー:209kcal

1 花見川区役所 (START) 1.98km 3,300歩
2 昆陽神社 1.0km 1,667歩
3 子守神社 0.79km 1,317歩
4 西の谷跨線橋 0.87km 1,450歩
5 一本松公園 (GOAL)

消費エネルギー・所要時間は体重60kgの人が分速70m(ふつう歩き)で歩いた場合で算出。
歩数は標準的な1歩60cmで算出。

クイズ① 花見川の水源はどこかな。花見川は江戸時代に農作物を運ぶ水路として使われていたそうだ。

クイズ② 昆陽神社に関係の深い食べ物とはなんじゃ？江戸時代にこの地で試作された食べ物だ。

クイズ③ 子守神社に祀られている日本のプリンセスは？鎌倉時代に千葉氏によって建立されたぞ。

クイズ④ 西の谷跨線橋には何が見えるかな？10線路近くをまたぐ歩行者用の陸橋で、雄大な眺めに驚くぞ！

クイズ⑤ 一本松公園にある生き物の形の遊具は？定期的にプレイパークも行われているそう。

クイズ⑥ 西の谷跨線橋

健康課とともに活動している地域の方々

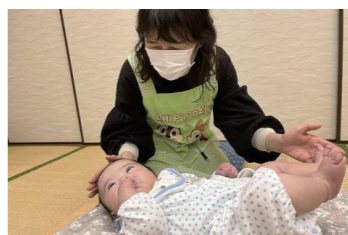
◆食生活改善推進員(ヘルスメイト)

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。



◆地域保健推進員

町内自治会長等より推薦され、市長の委嘱を受け、地域の身近な相談役として、主に生後2か月の赤ちゃんの家庭訪問や育児サークルへの協力を行っています。



健康づくり応援店を活用しましょう

『健康づくり応援店』とは、自分の健康状態に合ったものを選択できるように、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。外食時や惣菜などを利用する時に、ぜひご利用ください。

ホームページ
千葉市 健康づくり応援店 検索



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 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、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 ☎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80団体(予定)に賞品などが当たります。申込は、令和5年7月頃から開始予定！

対象 5人以上で活動している18歳以上の市民の集まり
参加申込期間 令和5年7月頃から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。
千葉市 健康づくり事業 検索



ウォーキングのポイント

顔 視線はまっすぐ
背中 背筋を伸ばす
腕 前後に大きく振る
足 足を伸ばし、着地はかかとから
歩幅 歩幅は大きめに！
息がはずむ程度の速さで

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
 消費エネルギー・所要時間は体重60kgの人が分速70m(ふつう歩き)で歩いた場合で算出。
 歩数は標準的な1歩60cmで算出。
 ⇒6,300ml×5kcal
 ⇒おおよそ30kcal

ウォーキングや水泳などの有酸素運動は、体脂肪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!!

- ▶スマホの歩数計アプリで、日常生活の歩数をカウント
- ▶月平均歩数6,000歩/日以上で「ちばシティポイント」をゲット
- ▶6,000歩=60分(1時間)の活動は、健康増進につながります。

詳しい参加方法は、市ホームページをご覧ください。
千葉市 ウォーキングポイント 検索



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なら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。

町名	グループ名	場所	主な活動	活動日と時間
横戸台	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 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・大雪除く
千種町	④ ハッスル会	千種2公園 雨天・急雨の場合は千種ハイパースポーツ会館	ラジオ体操 練功	毎週土 9時30分～11時
	⑤ カルガモ会	千種台ハイパースポーツ会館	5球いそいそウォーキング(月日)ラジオ体操	毎週木 10時～11時 祝日除く
三角町	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は除く
	⑦ こてラジオ会	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
花見川	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
花島町	⑩ 花島公園ラジオ体操クラブ	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 さわか太極拳	花島公園コミュニティセンター前広場(雑草区)	太極拳	月・水・土 7時30分～7時45分 雨天除く
作新台	⑫ いそいそ体操作新	作新台自治会館	ちばしいそいそ体操	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～6時40分 雨天・祝日土日除く
さつきが丘	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、日曜除く
	⑮ 桜公園ラジオ体操の会	宮野木台4丁目桜公園	ラジオ体操	毎日7時～7時10分 雨天・1/1～1/3は除く
宮野木台	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は除く
	⑰ 朝日ヶ丘ビレッジ自治会	朝日ヶ丘第2公園	ラジオ体操	月～土 6時30分～6時40分
朝日ヶ丘	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～土 7時35分～7時50分 祝日、雨天を除く
	⑲ 園ヨガ西小中台	西小中台団地ジョーキングセンター広場	声ヨガ 拍手ヨガダンス 藤井ヨガ ストレッチ・筋トレ	毎週 日 10時～11時
畑町	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～6時45分 1/1～1/3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～
武石町	㉒ 武石町2丁目町内会ラジオ体操同好会	武石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 ストレッチ(冬除く)	毎日6時30分～6時45分(ストレッチは6時～) 雨天除く
幕張町	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 ストレッチ・筋トレ(第2・4土曜日)	毎日 6時30分～6時45分 小雨決行、雨天除く
幕張本郷	㉖ 旭日太極拳会	幕張台公園 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～

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を仲間とチャレンジしてみませんか？

千葉市 チャレンジ運動講習会 検索