

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
稲浜公民館	稲毛海岸3-4-1	TEL043 (247) 8555
幕張西公民館	幕張西2-6-2	TEL043 (272) 2733
磯辺公民館	磯辺1-48-1	TEL043 (278) 0033
幸町公民館	幸町2-12-14	TEL043 (247) 0666
高浜公民館	高浜1-8-3	TEL043 (248) 7500
打瀬公民館	打瀬2-13	TEL043 (296) 5100

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
高洲コミュニティセンター	高洲3-12-1	TEL043 (277) 3000
真砂コミュニティセンター	真砂2-3-1	TEL043 (277) 2512

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 真砂	真砂4-1-10 ジョギングセンター73階	TEL043 (278) 0111
あんしんケアセンター 磯辺	磯辺2-6-6 磯辺ウエルシア21B号室	TEL043 (445) 8440
あんしんケアセンター 磯辺 浜田	浜田2-38 幕張ビル403号室	TEL043 (441) 7410
あんしんケアセンター 高洲	高洲3-23-2 稲毛海岸ビル701号	TEL043 (278) 2545
あんしんケアセンター 幸町	幸町2-23-1 マルエツ千葉幸町店2階	TEL043 (301) 5528

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
美浜いきいきプラザ	高洲3-5-6	TEL043 (270) 1800
真砂いきいきセンター	真砂4-4-10	TEL043 (278) 9641

スポーツ施設

施設名	所在地	電話番号	内容
高洲スポーツセンター	高洲4-2-2	TEL 043 (279) 9235	体育館・スタジオ プール(夏期のみ) トレーニング室
幸町公園水泳プール	幸町1-4	TEL 043 (241) 5305	プール(夏期のみ)
稲毛海浜公園スポーツ施設	高浜7-1-3	TEL 043 (247) 2443	野球場・庭球場 球技場・屋内運動場
高浜庭球場	高浜2-1	TEL 043 (246) 2673	庭球場
稲毛ヨットハーバー	磯辺2-8-1	TEL 043 (279) 1160	ヨットハーバー
アクアリンクちば	新港224-1	TEL 043 (204) 7283	アイススケート場・ 温浴施設
磯辺スポーツセンター	磯辺1-50-1	TEL 043 (270) 6780	体育館・ 多目的グラウンド

親子の健康づくり(子育て支援)

子育て中の親子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。

対象：小学校就学前のお子さんとその保護者

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・うたせ	打瀬1-3-5 (打瀬保育園内)	TEL 043 (273) 6646
幸町・子育てリラックス館	幸町2-12-1 (美浜ようじゅう レジデンス1階)	TEL 043 (242) 3050
高洲・子育てリラックス館	高洲3-12-1 (高洲コミュニティ センター隣接)	TEL 043 (279) 3009

身近な地域の健康づくり情報



- … 公民館・コミュニティセンター等
- … 市開運施設
- … あんしんケアセンター
- … 桜のおすすめスポット
- ★ … 運動自主グループの活動場所
- … 簡単! 野菜レシピ配布場所

運動自主グループの紹介

1人ではなかなか続かない運動も、地域の仲間と一緒にならでできるかもしれません。上の地図に、各運動自主グループのおおまかな位置情報を掲載しています。ぜひ現地まで足を運んでみてください。 ※天候によっては、活動を実施していない場合もあります。



グループ名	主な活動	活動日と時間	場 所
★ 幕張西気功・太極拳の会	楊式太極拳	月～土曜日(祝日以外) 午前6時30分～7時30分	幕張海浜緑地 幕張西6丁目52
★ 幕張西おおぞらの会	ラジオ体操 ウォーキング	金曜日 午前10時～10時30分	幕張西第2公園 幕張西3丁目4
★ 幕張西5・6丁目自治会	ラジオ体操	月～土曜日 午前6時30分～6時40分 (但し12月～2月はお休み 雨天中止)	幕張西第3公園 幕張西6丁目2-1
★ 幕張西2丁目さくらの会	ラジオ体操	火曜日(但し雨天中止) 午前10時～10時15分	幕張西2丁目第1公園 幕張西2丁目4
★ ペイタウン健康ウォークの会	ウォーキング	水・土曜日 午前9時～11時30分(但し雨天中止)	打瀬公民館中庭 打瀬2丁目13
★ うたせ中天(ちゅうてん)体操会	ラジオ体操	火曜日 午前9時～10時30分(但し雨天中止)	打瀬公民館中庭 打瀬2丁目13
★ 青い山脈	ウォーキング	毎月第1・3・4火曜日、第4木曜日 午前10時～12時	公園西の街2番館 エントランス 打瀬2丁目1-2
★ 東建検見川マンション寿会	ラジオ体操	毎日 午前6時30分～6時40分	真砂中央公園 真砂5丁目15
★ 美浜水曜会	ウォーキング	水曜日 午前9時～12時(但し雨天中止)	真砂中央公園 真砂5丁目15
★ 真砂第三公園グループ	ラジオ体操	月～金曜日 午前10時～10時15分	真砂第3公園 真砂4丁目4
★ 花見川歩こう会	ラジオ体操 ウォーキング	毎日(但し雨天中止) 午前6時30分～8時	北磯辺第4公園 磯辺6丁目57-7
★ 磯辺山ゆり会	ラジオ体操	毎日 午前6時30分～6時45分	北磯辺公園 磯辺6丁目4
★ AM9の会	太極拳 ラジオ体操	毎日 午前9時～10時(但し雨天中止)	中磯辺公園 磯辺4丁目27
★ 磯辺さくら広場ラジオ体操会	ラジオ体操	毎日 午前6時30分～6時40分(但し雨天中止)	旧海浜市民運動広場 磯辺3丁目46
★ しおさい ラジオ体操 6・30会	ラジオ体操	毎日(但し雨天中止) 午前6時30分～6時40分	検見川の浜海岸 磯辺2丁目
★ 稲岸公園太極拳朝練同好会	太極拳	月・水・木・土・日曜日 午前6時～7時	稲岸公園 稲毛海岸4丁目15
★ 高洲三丁目高洲公園 ラジオ体操会	ラジオ体操	毎日 午前6時30分～6時45分	高洲公園 高洲3丁目2
★ 新稲毛ガーデンサロン	ラジオ体操	月～土曜日 午前6時30分～6時40分	新稲毛ガーデンタワー内 スカイガーデン 高洲3丁目5-1
★ 中高浜公園ラジオ体操同好会	ラジオ体操	月～土曜日 午前6時20分～6時40分	中高浜公園 高浜4丁目6
★ スマイルクラブ	ラジオ体操	月～金曜日 午前8時30分～9時	高浜1-15団地内集会所前 高浜1丁目15
★ 高浜ジョギングクラブ	ウォーキング ジョギング	日曜日 午前7時～8時30分	稲毛海浜公園 中央入口前 高浜7丁目2-1
★ ラジオ体操あじさい	ラジオ体操	毎日 午前6時30分～6時40分	幸町公民館裏 幸町2丁目12-14
★ 幸町ぶらり散歩会	ウォーキング	土曜日 午前9時30分～午後2時30分 (夏季は午前9時～12時)	幸町2丁目交番前集合 幸町2丁目12-1
★ 36連協 ラジオ体操同好会	ラジオ体操 ウォーキング	毎日 午前8時45分～9時(ラジオ体操) 午前9時～11時30分(ウォーキング)	幸町公園 幸町1丁目4

グループは、新規のご登録も随時、受付しています。 ■問い合わせ先:健康づくり班 043(270)2221

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)に賞品が当たります。申込は、令和5年7月頃から開始予定です。

- 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5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。
[千葉市 健康づくり事業](#) [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

運動自主グループ★「ペイタウン健康ウォークの会」推奨コース

幕張海浜公園～海浜大通り～花見川通り

距離: 3196m
 時間: 約45分
 所要時間は分速70m(普通歩き)で歩いた場合で算出

- START S JR海浜幕張駅(南口)
- 300m 4分
- 1 幕張海浜公園
- 300m 4分
- 2 わんぱく広場
- 500m 7分
- 3 見浜園
- 1,122m 16分
- 4 横断歩道(美浜大橋)
- 750m 11分
- 5 打瀬東通り
- 224m 3分
- GOAL G ペイタウン・コア(バス停)



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?



千葉市 チャレンジ運動講習会 [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](#)

「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!

千葉市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。



千葉市 生活支援 [検索](#)