

2025年度  
10月13日～19日

市民健康づくり週間

千葉市では10月第2月曜日から始まる1週間を「市民健康づくり週間」と定め、健康づくりの促進に取り組んでいます。



	開催場所	開催日時	内容	お問い合わせ先
中央区	蘇我コミュニティセンター ＜体育館＞ ＜トレーニング室＞	10月13日（月・祝） 17日（金） 18日（土） 19日（日） 9:00～21:00	①体育館（卓球・バドミントン） ※1人2時間まで（お待ちの方がいない場合は、1時間単位で延長可） ※用具・室内用運動靴持参 ※小学生は、時間帯に関わらず保護者同伴が必要 ※中学生は、19:00以降の利用には保護者同伴が必要 ②トレーニング室（当日受付） ※1人2時間まで ※室内用運動靴持参 ※小学生以下は利用不可 ※中学生は保護者同伴で利用可（筋力トレーニングマシンは利用不可） ※シャワー室利用可 ※コインロッカー使用料10円	蘇我コミュニティセンター Tel.043-264-8331 （中央区今井1）
	蘇我コミュニティセンター ハーモニープラザ分館 ＜フィットネスルーム＞	10月17日（金） 18日（土） 19日（日） 9:00～21:00	○フィットネスルーム ※1人2時間まで（お待ちの方がいない場合は、1時間単位で延長可） ※室内用運動靴持参 ※定員20名 ※要利用登録（免許証等の氏名及び住所が確認できる書類持参） ※シャワー室利用可 ※コインロッカー使用料10円 ※小学生は、トレーニング機器の使用不可（フロアのみ利用可）。利用には時間帯に関わらず保護者同伴が必要 ※中学生は、19：00以降の利用には保護者同伴が必要。トレーニング機器を利用する場合は、時間帯に関わらず保護者同伴が必要 HPで最新の情報をご確認ください。	蘇我コミュニティセンター ハーモニープラザ分館 Tel.043-420-8001 （中央区千葉寺町）
	YohaSアリーナ ＜体育館＞ ＜トレーニング室＞ ＜武道場＞ ＜弓道場・アーチェリー場＞	10月17日（金） 18日（土） 19日（日） 9:00～21:00	①体育館（サブアリーナ） 卓球・バドミントン（当日予約） バスケットボール等※利用種目、時間は施設に問い合わせ ※1人2時間まで ※小・中学生の19:00以降の利用には保護者同伴が必要 ※当日受付または電話（受付10:00）にて、ご利用施設で予約受付 ②トレーニング室（当日受付） ※1人2時間まで ※室内用運動靴持参 ※中学生以下利用不可 ③武道場（当日受付） ※1人2時間まで ※小・中学生の19:00以降の利用には保護者同伴が必要 ④弓道場・アーチェリー場 ※利用については施設に問い合わせ ※1人2時間まで ※小学生利用不可 ※中学生の19:00以降の利用には保護者同伴が必要	千葉公園スポーツ施設 Tel.043-253-8050 （中央区弁天4）
	フクダ電子ゴルフパーク	10月18日（土） 19日（日） 9:00～17:00	○パークゴルフ・グラウンドゴルフ（当日受付） ※パークゴルフは1人1回1ラウンド、グラウンドゴルフは1人2時間まで ※小中学生の利用には保護者同伴が必要 ※用具のレンタルあり（有料）	フクダ電子ゴルフパーク Tel.043-379-4766 （中央区川崎町）
	青葉の森スポーツプラザ ＜陸上競技場＞	10月18日（土） 9:00～17:00	○陸上競技場（当日受付） ※1人2時間まで	青葉の森スポーツプラザ Tel.043-262-8899 （中央区青葉町）
花見川区	畑コミュニティセンター ＜体育館＞	10月13日（月・祝） 17日（金） 9:00～21:00	○卓球、バドミントン、バスケットボールを対象に無料開放 13日：9:00～21:00 卓球、バドミントン 17日：9:00～17:00 卓球、バドミントン 17:00～21:00 バスケットボール ※室内用運動靴持参(用具も持参推奨) ※1人2時間まで（利用待ちの方がいない場合、1時間単位で延長可） ※小学生未満の方が利用する場合及び19:00以降に小学生・中学生が利用する場合は保護者の同伴が必要	畑コミュニティセンター Tel.043-273-5454 （花見川区畑町）
	幕張コミュニティセンター ＜体育館＞	10月13日（月・祝） 18日（土） 9:00～21:00 19日（日） 9:00～13:00	○卓球、バドミントン、バレーボール、バスケットボール、武道を対象に無料開放 13日： 9:00～21:00 卓球 9:00～13:00 バレーボール 13:00～17:00 バスケットボール 17:00～21:00 武道 18日： 9:00～21:00 卓球、バドミントン 19日： 9:00～13:00 卓球、バドミントン ※室内用運動靴持参(用具も持参推奨) ※1人2時間まで（利用待ちの方がいない場合、1時間単位で延長可） ※小学生未満の方が利用する場合及び19:00以降に小学生・中学生が利用する場合は保護者の同伴が必要	幕張コミュニティセンター Tel.043-272-5001 （花見川区幕張町3）
	こてはし温水プール ＜スポーツ室＞ ＜温水プール＞ ＜トレーニング室＞	10月18日（土） 19日（日） 9:00～21:00	①スポーツ室（予約制） ※1利用2時間まで ※利用日当日のみ直接（9:00～）または電話（10:00～）で予約受付 ※小・中学生の19:00以降の利用には保護者同伴が必要 ②温水プール（当日受付） ※1利用2時間まで ※小・中学生の19:00以降の利用には保護者同伴が必要 ③トレーニング室（当日受付） ※1利用3時間まで ※中学生以下利用不可	こてはし温水プール Tel.043-216-0090 （花見川区三角町）
	花島公園スポーツ施設 ＜体育館＞ ＜トレーニング室＞ ＜弓道場＞	10月17日（金） 18日（土） 19日（日） 9:00～21:00	①体育館 卓球・バドミントン（当日受付） バスケットボール※利用日、時間は施設に問い合わせ ※1人2時間まで ※小・中学生の19:00以降の利用には保護者同伴が必要 ②トレーニング室（当日受付） ※室内用運動靴持参 ※1人2時間まで ※中学生以下利用不可 ③弓道場（当日受付） ※1人2時間まで ※小学生以下利用不可	花島公園スポーツ施設 Tel.043-286-8825 （花見川区花島町）



稲毛区	穴川コミュニティセンター ＜体育館＞	10月13日（月・祝） 17日（金） 9:00～21:00	○卓球、バドミントンを対象に無料開放 ※室内用運動靴・用具持参 ※1人1時間まで（お待ちの方がいない場合は、1時間単位で延長可） ※中学生以下の19:00以降の利用には保護者同伴が必要。	穴川コミュニティセンター Tel.043-284-6155 （稲毛区穴川4）
	長沼コミュニティセンター ＜体育館＞	10月13日（月・祝） 17日（金） 18日（土） 19日（日） 9:00～21:00	○卓球、バドミントン、バスケットボールを対象に無料開放 ※室内用運動靴・用具持参 ※1人1時間まで（お待ちの方がいない場合は、1時間単位で延長可） ※中学生以下の19:00以降の利用には保護者同伴が必要。	長沼コミュニティセンター Tel.043-257-6731 （稲毛区長沼町）
	宮野木スポーツセンター ＜体育館＞ ＜トレーニング室＞	10月17日（金） 18日（土） 19日（日） 9:00～21:00	①体育館 卓球・バトミントン（当日受付） ※利用種目、時間は施設に問い合わせ ※1人2時間まで ※小・中学生の19:00以降の利用には保護者同伴が必要 ②トレーニング室（当日受付） ※1人2時間まで ※室内用運動靴持参 ※中学生以下利用不可	宮野木スポーツセンター Tel.043-258-9690 （稲毛区宮野木町）
若葉区	都賀コミュニティセンター ＜体育館＞	10月13日（月・祝） 17日（金） 18日（土） 19日（日） 9:00～21:00	○卓球、バドミントンを対象に無料開放 ※1人2時間まで（利用待ちの方がいない場合は、1時間単位で延長可） ※室内用運動靴・用具持参 ※17時以降の小学生及び19時以降の中学生が利用する場合は保護者同伴が必要 ※先着順（予約不可）	都賀コミュニティセンター Tel.043-233-4211 （若葉区都賀4）
	千城台コミュニティセンター ＜トレーニング室＞	10月13日（月・祝） 9:00～21:00	○トレーニング室の無料開放 ※1人2時間まで ※室内用運動靴・タオル持参 ※定員10名 ※利用は中学生以上に限る（中学生は保護者同伴が必要）	千城台コミュニティセンター Tel.043-237-2241 （若葉区千城台西2）
	みつわ台体育館 ＜体育館＞ ＜トレーニング室＞	10月17日（金） 18日（土） 19日（日） 9:00～21:00	①体育館 卓球・バトミントン（当日受付） バスケットボール等※利用種目、時間は施設に問い合わせ ※1人2時間まで ※小・中学生の19:00以降の利用には保護者同伴が必要 ②トレーニング室（当日受付） ※1人2時間まで ※室内用運動靴持参 ※中学生以下利用不可	みつわ台第2公園スポーツ施設 Tel.043-287-3730 （若葉区みつわ台3）
	中田スポーツセンター ＜グラウンドゴルフ場＞	10月17日（金） 18日（土） 19日（日） 9:00～17:00	○グラウンドゴルフ場（当日受付） ※1人2時間まで	中田スポーツセンター Tel.043-228-2415 （若葉区中田町）
	北谷津温水プール	10月17日（金） 18日（土） 19日（日） 9:00～21:00	○温水プール（当日受付） ※スイムキャップ着用 ※1人2時間まで ※小・中学生の19:00以降の利用には保護者同伴が必要	北谷津温水プール Tel.043-228-5000 （若葉区北谷津町）
緑区	土気あすみが丘プラザ ＜体育館＞	①10月17日（金） ②10月18日（土） ③10月19日（日） 9:00～21:00	①卓球・バドミントン・バスケットボールを対象に無料開放 （9:00～17:00 卓球・バドミントン、17:00～21:00 バスケットボール） ②バスケットボール・ミニバスケットボール・卓球・バレーボールを対象に無料開放 （9:00～13:00 バスケットボール、13:00～17:00 ミニバスケットボール、17:00～21:00 卓球・バレーボール） ③卓球・バドミントンを対象に無料開放 ※1人1時間まで（利用待ちの方がいない場合は、延長可） ※室内用運動靴・用具持参 ※小学生未満の者が利用する場合及び19時以降の小学生・中学生は保護者同伴が必要	土気あすみが丘プラザ Tel.043-295-0301 （緑区あすみが丘7）
	鎌取コミュニティセンター ＜体育館＞	①10月17日（金） ②10月18日（土） ③10月19日（日） 9:00～21:00	①バドミントンを対象に無料開放 ②バスケットボールを対象に無料開放 ③卓球・バドミントンを対象に無料開放 ※室内用運動靴・用具持参 ※1人2時間まで ※小学生未満の者が利用する場合及び19時以降に小・中学生が利用する場合は保護者同伴が必要	鎌取コミュニティセンター Tel.043-292-6131 （緑区おゆみ野3）
	古市場体育館 ＜体育館＞ ＜トレーニング室＞	10月17日（金） 18日（土） 19日（日） 9:00～21:00	①体育館 卓球・バドミントン（当日受付） ※1人2時間まで ※小・中学生の19:00以降の利用には保護者同伴が必要 ②トレーニング室（当日受付） ※1人2時間まで ※室内用運動靴持参 ※中学生以下利用不可	古市場公園スポーツ施設 Tel.043-265-3005 （緑区古市場町）
美浜区	真砂コミュニティセンター ＜体育館＞	10月13日（月・祝） 25日（土） 26日（日） 27日（月） 9:00～21:00	○卓球、バドミントンを対象に無料開放 ※1人2時間まで（利用待ちの方がいない場合は延長可） ※室内用運動靴・用具持参 ※先着順（予約不可） ※19時以降の小・中学生の利用には保護者同伴が必要	真砂コミュニティセンター Tel.043-277-2512 （美浜区真砂2）
	高洲スポーツセンター ＜体育館＞ ＜トレーニング室＞	10月17日（金） 18日（土） 19日（日） 9:00～21:00	①体育館 卓球・バドミントン（当日受付） バスケットボール等※利用種目、時間は施設に問い合わせ ※1人2時間まで ※小・中学生の19:00以降の利用には保護者同伴が必要 ※当日受付または電話（受付10:00）にて、ご利用施設で予約受付 ②トレーニング室（当日受付） ※1人2時間まで ※室内用運動靴持参 ※中学生以下利用不可	高洲スポーツセンター Tel.043-279-9235 （美浜区高洲4）
	アクアリンクちば ＜スケート場＞ ＜温浴施設＞	10月18日（土） 9:00～18:00	①スケート場 滑走料金無料 ※貸靴、レンタル用品は有料 ※手袋着用 ②温浴施設 利用料金無料 ※レンタル用品は有料 ※スイムキャップ着用 ※当日は混雑が予想されるため、温浴施設の入場を制限する場合がございます。	アクアリンクちば Tel.043-204-7283 （美浜区新港）
	磯辺スポーツセンター ＜体育館＞	10月17日（金） 18日（土） 19日（日） 9:00～21:00	○体育館 卓球・バドミントン（当日予約） バスケットボール等※利用種目、時間は施設に問い合わせ ※1人2時間まで ※小・中学生の19:00以降の利用には保護者同伴が必要 ※当日受付または電話（受付9:30）にて、ご利用施設で予約受付	磯辺スポーツセンター Tel.043-270-6780 （美浜区磯辺1）

「市民健康づくり週間」についてのお問い合わせ先:健康推進課 電話:043-245-5223 FAX:043-245-5659  
※施設の詳細、市民健康づくり週間以外の無料開放日等は、各開催場所の問い合わせ先にご確認ください。

