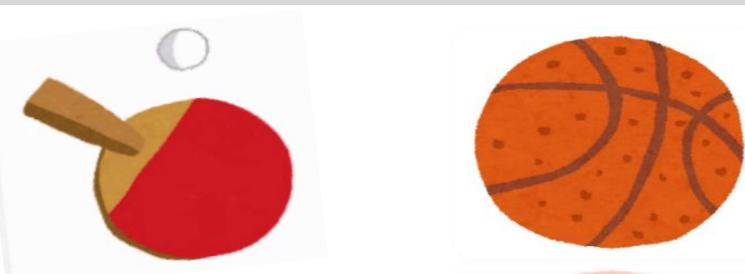


# 2025年度 市民健康づくり週間

10月13日～19日

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。



## 《体育施設等の無料開放のご案内》



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	畠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、バトミントン 17日：9:00～17:00 卓球、バトミントン 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	畠コミュニティセンター Tel:043-273-5454 (花見川区畠町)
	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)

稻毛区	<b>穴川コミュニティセンター &lt;体育館&gt;</b>	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 TEL043-284-6155 (稻毛区穴川4)
	<b>長沼コミュニティセンター &lt;体育館&gt;</b>	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 TEL043-257-6731 (稻毛区長沼町)
	<b>宮野木スポーツセンター &lt;体育館&gt; &lt;トレーニング室&gt;</b>	10月17日(金) 18日(土) 19日(日) 9:00~21:00	① <b>体育館</b> 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 <b>トレーニング室(当日受付)</b> ※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 TEL043-258-9690 (稻毛区宮野木町)
若葉区	<b>都賀コミュニティセンター &lt;体育館&gt;</b>	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 TEL043-233-4211 (若葉区都賀4)
	<b>千城台コミュニティセンター &lt;トレーニング室&gt;</b>	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 TEL043-237-2241 (若葉区千城台西2)
	<b>みつわ台体育館 &lt;体育館&gt; &lt;トレーニング室&gt;</b>	10月17日(金) 18日(土) 19日(日) 9:00~21:00	① <b>体育館</b> 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 <b>トレーニング室(当日受付)</b> ※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 TEL043-287-3730 (若葉区みつわ台3)
北区	<b>中田スポーツセンター &lt;グラウンドゴルフ場&gt;</b>	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 TEL043-228-2415 (若葉区中田町)
	<b>北谷津温水プール</b>	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 TEL043-228-5000 (若葉区北谷津町)
	<b>土気あすみが丘プラザ &lt;体育館&gt;</b>	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 TEL043-295-0301 (緑区あすみが丘7)
緑区	<b>鎌取コミュニティセンター &lt;体育館&gt;</b>	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 TEL043-292-6131 (緑区おゆみ野3)
	<b>古市場体育館 &lt;体育館&gt; &lt;トレーニング室&gt;</b>	10月17日(金) 18日(土) 19日(日) 9:00~21:00	① <b>体育館</b> 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 <b>トレーニング室(当日受付)</b> ※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 TEL043-265-3005 (緑区古市場町)
	<b>真砂コミュニティセンター &lt;体育館&gt;</b>	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 TEL043-277-2512 (美浜区真砂2)
美浜区	<b>高洲スポーツセンター &lt;体育館&gt; &lt;トレーニング室&gt;</b>	10月17日(金) 18日(土) 19日(日) 9:00~21:00	① <b>体育館</b> 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 <b>トレーニング室(当日受付)</b> ※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 TEL043-279-9235 (美浜区高洲4)
	<b>アクアリンクちば &lt;スケート場&gt; &lt;温浴施設&gt;</b>	10月18日(土) 9:00~18:00	① <b>スケート場</b> 滑走料金無料 ※貸靴、レンタル用品は有料 ※手袋着用 ② <b>温浴施設</b> 利用料金無料 ※レンタル用品は有料 ※スイムキャップ着用 ※当時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 TEL043-204-7283 (美浜区新港)
	<b>磯辺スポーツセンター &lt;体育館&gt;</b>	10月17日(金) 18日(土) 19日(日) 9:00~21:00	○ <b>体育館</b> 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 TEL043-270-6780 (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。

