稲毛 健康づくり支援マップ

～歩け稲毛 あなたのいっぽ！～

稲毛区の「公民館」

地域住民の「つどい・学び・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た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。　＊は図書室のある公民館です。

公民館名	所在地	電話番号
小中台公民館	小中台5-7-1	☎043-251-6616
黒砂公民館	黒砂2-4-18	☎043-241-2811
轟公民館	轟町1-12-3	☎043-251-7998
稲毛公民館	稲毛1-10-17	☎043-243-7425
千草台公民館＊	天台3-16-5	☎043-255-3032
草野公民館＊	園生町384-93	☎043-287-3791
山王公民館＊	六方町55-29	☎043-421-1121
都賀公民館＊	作草部2-8-53	☎043-251-7670
緑が丘公民館＊	宮野木町1807-3	☎043-259-2870

施設詳細は、千葉市ホームページ(http://www.city.chiba.jp/)"公民館"で検索してください。

コミュニティセンター・スポーツ施設

事前の予約が必要な施設もあります。直接各施設にお問い合わせください。

コミュニティ施設名	所在地	問い合わせ
穴川コミュニティセンター	穴川4-12-3	☎043-284-6155
長沼コミュニティセンター	長沼町461-8	☎043-257-6731

スポーツ施設名	内　容	所在地	問い合わせ
県総合スポーツセンター	野球場・陸上競技場 トレーニング室等	天台町323	☎043-290-8501
長沼原勤労市民プラザ	庭球場・体育館 トレーニング室 多目的ホール等	長沼原町304-1	☎043-257-1863
宮野木スポーツセンター	体育館・野球場 庭球場 トレーニング室	宮野木町2150-4	☎043-258-9690

満60歳以上の方の集いの場 いきいきプラザ・いきいきセンター

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。
内容の詳細や利用方法は各施設にお問い合わせください。

施設名	所在地	問い合わせ
稲毛いきいきプラザ	稲毛東6-19-1	☎043-242-8005
あやめ台 いきいきセンター	園生町446-1 (あやめ台小学校内)	☎043-207-1388

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、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。

センター名	担当町名	所在地	問い合わせ
あんしんケアセンター山王	柏台・小中台町・小深町・山王町・長沼町・長沼原町・六方町・宮野木町	山王町162-1	☎043-304-7740
あんしんケアセンター山王 宮野木出張所		宮野木町1730-66	☎043-307-9010
あんしんケアセンター園生	あやめ台・園生町	園生町470-1-101	☎043-306-6881
あんしんケアセンター天台	作草部町・作草部・千草台・天台町・天台・長台・長台町	天台4-1-16	☎043-284-6811
あんしんケアセンター小中台	穴川町・穴川・小中台・轟町・弥生町	小中台2-10-8 IKビル小中台2階	☎043-307-5780
あんしんケアセンター稲毛	稲丘町・稲毛・稲毛台町・稲毛町・稲毛東・黒砂・黒砂台・緑町	稲毛東3-6-28	☎043-216-2831

「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!

交流の場・通いの場

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。

ホームページ　千葉市　生活支援　検索

稲毛区の子育て情報

★子育てサークル一覧表　ホームページ　稲毛区　子育てサークル　検索

＊保護者同士の交流や育児の情報交換の場を掲載中！

★おたからぽけっとWEB版

＊千葉市稲毛区において子どもにかかわる活動をしている団体について紹介しています♪

ホームページ　稲毛・こどものWAねっとわーく　検索

親子の健康づくり（子育て支援）

親子や妊娠中の方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	問い合わせ
地域子育て支援センター 子育てひろば・いなげ	小仲台2-10-1 (稲毛保育園内)	☎043-251-8190
小ばと・子育てリラックス館	天台1-7-10 (小ばと子育て支援センター2階)	☎043-252-4188
そんのう・子育てリラックス館	園生町451-15 (プラザ園生1階)	☎043-285-2888
子育てリラックス館 園生出張ひろば ※	園生町1107-7 生活クラブいなげビレッジ虹と風 (地域活動スペース虹と風2階)	☎043-290-8015 (コミュニティケア街ねっと)

※出張ひろばは毎週金曜日10時から16時のみ開設。

編集:稲毛保健福祉センター健康課　健康福祉部健康推進課　発行:令和5年6月

稲毛いきいきプラザでは、毎朝9時10分～ラジオ体操を実施しています！
詳しくはお問い合わせください。
☎:043-242-8005

千葉市動物公園

入園料	
大人(高校生以上)	700円
※65歳以上	無料(要証明書)
中学生以下	無料
団体(有料人数30名以上)	2割引き
年間パスポート 大人	2,500円

千葉市動物公園　検索

園生の森公園

千葉市　園生の森公園　検索

夜灯祭

千葉市民ギャラリー・いなげ

「千葉市民ギャラリー・いなげ」
＊稲毛の歴史や魅力を紹介!
稲毛八景散策マップを配架しております。
千葉市民ギャラリー・いなげ　検索

A 稲毛区内大学周遊コース

〈距離:4.7㎞　所要時間:1時間6分　歩数:7,831歩　消費カロリー:201kcal〉

旧鉄道聯隊材料廠煉瓦建築(千葉経済大学・短大内)

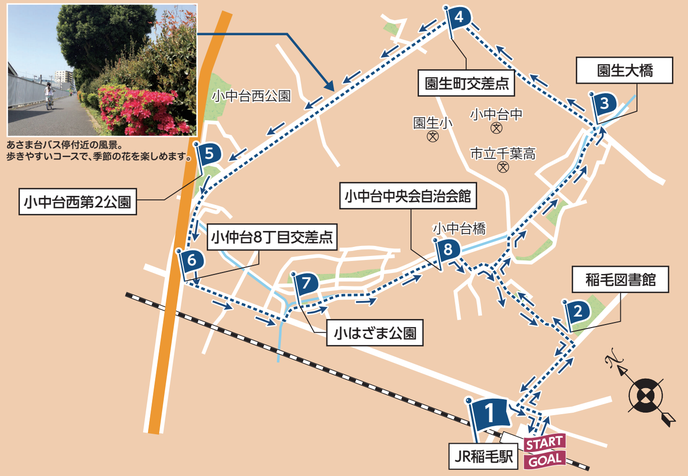
1 START 稲毛保健福祉センター
↓ 0.3㎞ 500歩 約4分
2 敬愛大学
↓ 0.6㎞ 1,000歩 約9分
3 西千葉公園
↓ 0.5㎞ 833歩 約7分
4 千葉大学正門
↓ 0.5㎞ 833歩 約7分
5 西千葉駅前
↓ 1.0㎞ 1,666歩 約14分
6 千葉経済大学・短大
↓ 0.8㎞ 1,333歩 約11分
7 天台駅
↓ 0.8㎞ 1,333歩 約11分
8 稲毛区役所
↓ 0.2㎞ 333歩 約3分
1 GOAL 稲毛保健福祉センター

協力：NPO法人ちば歩こう会

B 小中台西周遊コース

〈距離:5.9㎞　所要時間:1時間26分　歩数:9,997歩　消費カロリー:258kcal〉

あさま台バス停付近の風景。
歩きやすいコースで、季節の花を楽しめます。



1 START JR稲毛駅
↓ 0.5㎞ 833歩 約7分
2 稲毛図書館
↓ 1.0㎞ 1,666歩 約14分
3 園生大橋
↓ 0.7㎞ 1,166歩 約10分
4 園生町交差点
↓ 1.2㎞ 2,166歩 約19分
5 小中台西第2公園
↓ 0.5㎞ 833歩 約7分
6 小仲台8丁目交差点
↓ 0.4㎞ 667歩 約6分
7 小はざま公園
↓ 0.5㎞ 833歩 約7分
8 小中台中央会自治会館
↓ 0.6㎞ 1,000歩 約9分
2 稲毛図書館
↓ 0.5㎞ 833歩 約7分
1 GOAL JR稲毛駅

※10分間歩いて消費するカロリーはおよそ30kcal、消費カロリー・所要時間は体重60kgの人が分速70m(普通歩き)で歩いた場合で算出。歩数は、歩幅60㎝にて算出。

歩ほ　無理な運動よりまず歩く! +10分多く体を動かそう!

目指せ 1日6000歩!

プラステン +10 って何？

稲毛区の運動自主グループ紹介　事前問い合わせ不要。お気軽にご参加ください。

グループ名	開催場所	活動内容	開催日時
1 長沼原台 ラジオ体操同好会	長沼原第1公園 (長沼原公園バス停隣)	ラジオ体操	月～土曜 6:30～(荒天時中止)
2 長沼町公園 ラジオ体操同好会	長沼町公園(長沼町255-1)	ラジオ体操	毎朝6:30～
3 京成宮野木団地 ラジオ体操親しむ会	木野公園 (宮野木町1652-67付近)	ラジオ体操	毎朝7:30～(雨天・荒天時中止)
4 稲毛ファミールハイツを元気にする会	稲毛ファミールハイツ中央公園 (柏台1-9付近)	ラジオ体操	毎朝6:30～(雨天・荒天時中止)
5 宮の谷谷園で太極拳をたのしむ会	宮の谷公園 (宮野木町1551-206)	太極拳	4月～11月7:00～(日曜除く) 12月～3月9:00～(木曜除く) (雨天・荒天時中止)
6 宮野木あさま台 ラジオ体操会	宮原公園(宮野木町835-119)	ラジオ体操	毎朝6:30～(雨天・荒天時中止)
7 コープ園生自治会	ふたまち公園(園生町849-3)	ラジオ体操	毎週日曜9:30～(雨天・荒天時中止)
8 千草台ラジオ体操の会	千草台団地集会所前広場 (千草台1-1-24付近)	ラジオ体操	毎週火曜10:30～(荒天時中止)
9 グリーンプラザ園生 ラジオ体操の会	グリーンプラザ園生集会所 (園生町1107-1)	ラジオ体操	毎週木曜(第5木曜除く) 14:00～15:00
10 穴川中央公園 ラジオ体操愛好会	穴川中央公園(稲毛区役所隣)	ウオーキング	毎朝6:00～
		ラジオ体操	毎朝6:30～
11 稲毛東公園 のびのび楽しく元気な会	稲毛東公園(稲毛東5-8-19)	ラジオ体操	毎朝6:30～(雨天・荒天時中止)
12 小仲台南公園 6時半だよ!全員集合	小仲台南公園 (小仲台1-1081-25)	ラジオ体操	毎朝6:30～(雨天・荒天時中止)
13 轟け! イッチ・ニ・サン	轟町1丁目公園 (轟町1-14-12付近)	ラジオ体操	毎朝6:30～(雨天・荒天時中止)
14 稲毛台ラジオ体操会	稲毛台公園(稲毛台町26)	ラジオ体操	毎朝6:30～(雨天・荒天時中止)
15 長沼ランナーズ	千葉県スポーツセンター	ウオーキング	毎週土曜日 15:00～18:00(雨天中止)
		ランニング	
16 第二徳川園町内 ラジオ体操	牛尾升公園	ラジオ体操	毎週土曜日9:30～
17 ヴィルフォーレ稲毛体操会	ヴィルフォーレ稲毛センターハウス 1階(長沼原町317-1)	いきいき体操	毎週火曜日 10:00～11:30 (火曜日が祝日にあたる場合はお休み)
18 火曜会	小中台地域福祉交流館	いきいき体操	毎週火曜日13:30～15:30
19 六方町わくわく体操	六方児童公園	ラジオ体操	月曜～金曜 7:00～ (雨天時・冬期除く)

10 穴川中央公園 ラジオ体操愛好会

17 ヴィルフォーレ稲毛体操会

ラジオ体操の効果

◎筋力の維持
体をまんべんなく動かすことができます。

◎生活リズムを整える
血のめぐりが良くなり、快適な1日を送れます。

◎地域づくり
誰かと一緒に行い、あいさつや会話を交わすことが、地域交流につながります。

歩くときのポイント！ LET'S 健康ウオーキング!

協力：NPO法人ちば歩こう会

歩いてポイント GET!!「ちばしウオーキングポイント」
詳しい参加方法は、市ホームページをご覧ください。

- ●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6,000歩／日以上でちばしシティポイントをゲット
- ●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。

ちばしウオーキングポイント　検索

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!

対　象	5人以上で定期的に活動している18歳以上の市民
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。

ホームページ　千葉市　健康づくり事業　検索

働き盛りせ代からの健康づくり

【健康づくり推進事業所(稲毛区)】※令和5年1月10日現在

事業所名
イオンリテール株式会社 イオン稲毛店
ヘアサロンTAKAGI
社会福祉法人父の樹会 障害福祉サービス事業 あけぼの園
ココカラファイン薬局 稲毛店
株式会社ルネサンス スポーツクラブ&スパ ルネサンス稲毛
明治安田生命保険相互会社 稲毛営業所
社会福祉法人 初穂会 特別養護老人ホーム稲毛こひつじ園

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