

稲毛区の「公民館」

施設名	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

※は図書室のある公民館です。

コミュニティセンター・スポーツ施設

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

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
長沼運動市民プラザ (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、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	問い合わせ
あんしんケアセンター山王	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	園生町470-1101	043-306-6881
あんしんケアセンター天台	天台4-1-16	043-284-6811
あんしんケアセンター小中台	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！

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、気軽にいしや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などの情報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

★子育てサークル覧

保護者同士の交流や育児の情報交換の場を掲載中！

ホームページ [稲毛区 子育てサークル](#) [検索](#)

★「おたからぼけとBABY」

稲毛区で子育てしやすい地域づくり活動をしている「稲毛・こどものWAねとわくわく」による、親子の居場所紹介です。
ホームページ [稲毛・こどものWAねとわくわく](#) [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	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	小中台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
そんろう 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 いなげレジックルと風 (地域活動スペース虹と風2階) (コミュニティカネと)	043-290-8015

※出張ひろばは毎週金曜日10時から16時のみ開設。

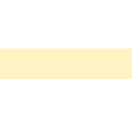
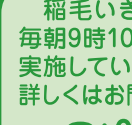
稲毛 健康づくり支援マップ

- … 公民館・コミュニティセンター
- … 市関連施設
- ★ … 運動グループ
- … 広域避難場所
- ♡ … 血圧計設置場所

園生の森公園



千葉市 園生の森公園 [検索](#)



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



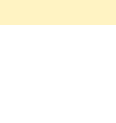
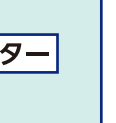
稲毛あかり祭 夜灯



六方調整池の桜

千葉市動物公園	
入園料	
大人(高校生以上)	800円
※65歳以上無料(要証明書)	
中学生以下	無料

千葉市動物公園 [検索](#)



(☆ウォーキングコースの注釈) ※所要時間・消費エネルギーは体重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60cmにて算出。

血圧計設置場所(営業時間内であれば測定可能)

「キオスク血圧測定」を活用しましょう

A 大洋薬局山王店 山王町165-1	営業時間▶ 8:30~18:00 (土8:30~13:00) 休業日▶日・祝
B マリオン薬局山王店 山王町162-5	営業時間▶ 8:30~18:00 (土8:30~13:00) 休業日▶日・祝
C ヤックスドラッグ千葉山王薬局 山王町48-2	営業時間▶ 9:00~13:00 14:00~18:00 休業日▶日・祝
D アクア薬局 宮野木町2110-15	営業時間▶ 9:00~17:00 (土9:00~12:00) 休業日▶水・日・祝
E 銭治薬局宮野木店 宮野木町1752-67	営業時間▶ 9:00~19:00 休業日▶日・祝
F 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)	開館時間▶ 9:00~17:15 (土・日・祝も開館) 休業日▶年末年始
G 千草台ファーマシー 千草台1-1-25 103	営業時間▶ 8:30~18:30 (土8:30~13:00) 休業日▶日・祝
H 園生薬局 園生町1111-1ブチモンド稲毛1-D	営業時間▶(月~金)9:00~18:00 (土・日)9:00~12:00 休業日▶祝
I 穴川コミュニティセンター 穴川4-12-3	営業時間▶ 9:00~21:00 休業日▶年末年始 及び年に数回
J 稲毛保健福祉センター 穴川4-12-4	営業時間▶ 9:00~17:00 休業日▶土・日・祝
K 大内薬局 轟町5-4-18	営業時間▶ 9:00~18:00 休業日▶日・祝
L ヤックスドラッグ作草部薬局 作草部1-10-2	営業時間▶ 9:00~18:00 休業日▶日・祝
M ヒロ薬局小中台店 小中台2-10-14 シノハラビル101	営業時間▶ 8:30~18:00 (土9:00~17:00) 休業日▶日・祝
N ヒロ薬局稲毛店 小中台2-8-23向後ビル101	営業時間▶ 9:00~17:00 (土9:00~14:00) 休業日▶日・祝
O 稲毛いきいきプラザ※ 稲毛東6-19-1	開館時間▶ 9:00~17:15 (土・日・祝も開館) 休業日▶年末年始 ※令和8年9月~令和9年2月まで休館
P トキタ薬局京成駅前本店 稲毛東2-4-4	営業時間▶ 9:30~18:00 (土9:30~19:00) 休業日▶日・祝
Q イオン薬局稲毛店 小中台1-4-20 1F	営業時間▶ 9:00~22:00 休業日▶なし

※♡あやめ台いきいきセンター♡稲毛いきいきプラザは60歳以上の方がご利用いただけます

測定した際には
・血圧の値
・測定場所
・時刻
を記録しておきましょう



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6000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。
ホームページ [ちばしウォーキングポイント](#) [検索](#)

地域の仲間と健康づくりで賞品をゲット!

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85団体(予定)に賞品が当たります。申込は、令和8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歳以上の市民の集まり
参加申込期間(予定) 令和8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 地域の仲間と健康づくり [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、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

稲毛区の運動自主グループ紹介

事前問合せ不要。お気軽にご参加ください。

グループ名	開催場所	開催内容	開催日時
★ 長沼原台ラジオ体操同好会	長沼原第1公園	ラジオ体操	月曜~土曜 6:30~
★ 長沼町公園ラジオ体操同好会	長沼町公園	ラジオ体操	毎朝6:30~
★ 京成宮野木団地ラジオ体操親しむ会	木野公園	ラジオ体操	毎朝7:30~
★ 稲毛ファミリーハイツを元気にする会	稲毛ファミリーハイツ中央公園	ラジオ体操	毎朝6:30~
★ 宮の谷公園で太極拳をたのしむ会	宮の谷公園	太極拳	4月~11月 7:00~(日曜除く) 12月~3月 9:00~(木曜除く)
★ 宮野木あさま台ラジオ体操会	宮原公園	ラジオ体操	毎朝6:30~
★ コープ園生自治会	ふたまち公園	ラジオ体操	毎週日曜9:30~
★ 千草台ラジオ体操の会	千草台団地集会所前広場	ラジオ体操	毎週火曜 8月~9月 9:30~ その他の月 10:30~
★ 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	ラジオ体操	毎週木曜 14:00~15:00 (第5木曜除く)
★ 穴川中央公園ラジオ体操愛好会	穴川中央公園	ウォーキング ラジオ体操	毎朝6:00~ 毎朝6:30~
★ 稲毛東公園のびのび楽しく元氣な会	稲毛東公園	ラジオ体操	毎朝6:30~
★ 小中台南公園6時半だよ!全員集合	小中台南公園	ラジオ体操	毎朝6:30~
★ 轟け! イッチ・ニ・サン	轟町1丁目公園	ラジオ体操	毎朝6:30~
★ 稲毛台ラジオ体操会	稲毛台公園	ラジオ体操	毎朝6:30~
★ 長沼ランナース	千葉県スポーツセンター	ウォーキング ランニング	毎週土曜 夏15:00~18:00 冬14:00~17:00
★ 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9:00~
★ 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	いきいき体操	毎週火曜 10:00~11:30 (祝日火曜除く)
★ 火曜会	小中台地域福祉交流館	いきいき体操	毎週火曜 13:30~15:30
★ 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~(冬期除く)
★ あけぼの会	あけぼの公園	散歩の会 グランドゴルフ	毎週月曜16:00~ 毎週火曜・木曜9:00~
★ あやめラジオ体操の会	あやめ台団地集会所前広場	ラジオ体操	毎週火曜 10:30~



★ 千草台ラジオ体操の会



★ 宮野木あさま台ラジオ体操会



★ グリーンプラザ園生ラジオ体操の会

運動自主グループの登録・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グループ。
- 運動の種類は、競技を目的とせず、誰でもどこでも気軽にできる運動に限ります。(ラジオ体操・ウォーキングなど)

【問合せ先】 稲毛保健福祉センター健康課 健康づくり班 ☎043-284-6494

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(令和8年4月1日現在)】

事業所名※クラス別、認証順

スカーレット
・株式会社ルネサンス
スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス稲毛24
・東洋アルミニウム株式会社千葉製造所
・明治安田生命保険相互会社稲毛営業所
・株式会社CMGホールディングス

ブルー
・国立研究開発法人量子科学技術研究開発機構

グリーン
二次元コードよりご確認ください。



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8年6月