

令和6年度版

# シニアはつらつ ガイドブック



柏市

## 働きたい

かしわ生涯現役窓口	4
柏市シルバー人材センター	5
ハローワーク松戸 ジョブパーク柏	5

## 誰かの役に立ちたい

ボランティアセンター	6
地域いきいきセンター	7
さわやかサービス	8
たすけあいサービス	8
認知症サポーター養成講座	9
かしわオレンジフレンズ	9
エンジョイパトロール	10
かしわファミリー・サポート・センター	10
ブックスタート	11
柏市公園里親制度（アダプトプログラム）	12
カシニワ制度	12

## 出かけたい

かしわフレイル予防ポイント制度	13
かしわおでかけマップ	14
かしわインフォメーションセンター	14
通いの場 （ふれあいサロン、コミュニティカフェ）	15
シニアクラブ	15
老人福祉センター	16
ラコルタ柏（柏市教育福祉会館）	16
介護予防センター	17
借上バス利用費補助事業	17
カシワニクル	18
かしわコミュニティバス「ワニバス」	18
バスの高齢者割引	19
柏市老人福祉センター送迎バス予定時刻表	21

## 学びたい

千葉県生涯大学校	22
シルバー作品展	22
生涯学習まちづくり出前講座	23
生涯学習ボランティアシステム	23

## 健康を維持したい

スポーツができる施設	24
ヨガ・ピラティス・シニア体操教室	26
ロコモ予防体操「かしわロコトレ！」	28
フレイル予防講座	28
フレイル予防・健康づくり出前講座	29
団体・サークル活動	30
がん検診	30
予防接種	31
特定健康診査・特定保健指導	32
75歳以上の健康診査	32
保健事業利用券	33
健康相談	33

## 相談したい

地域包括支援センター	34
柏地域医療連携センター	36
市民相談	36
消費生活相談	37
福祉の総合相談	37
心配ごと相談	38
成年後見制度	38
福祉資金・生活福祉資金貸付制度	39
わたしの望みノート	39
おいじたくあんしん相談室	40
介護保険について	40
街角の年金相談センター柏	41
住宅リフォーム相談	41
相談先一覧表	42

## お助けサービス

さわやかサービス	43
たすけあいサービス	44
車いすの貸出し	44
緊急通報システム	45
生活支援短期宿泊費助成	45
施設への入所	45
訪問歯科診療	46
福祉サービス利用援助事業 （日常生活自立支援事業）	46

電話番号一覧	47
--------	----

日本人の平均寿命は、男女ともに80歳を超えるようになりました。

「自分らしく生きたい」「健康でいたい」ということは、多くのかたの願いであると思います。

年齢を重ねたことにより心身が衰えた状態のことを「フレイル」といいます。

多くの方がフレイルの状態を経て、要介護状態に進むとも考えられています。

このフレイルは、その状態に早く気づき、対策を行えば、元の状態に戻る可能性もあります。

フレイル予防のポイントは、  
「食べること」「動くこと」「人とつながること」  
「お口の健康」です。

このガイドブックには、健康を維持して、いきいきと楽しむためのヒントがたくさんつまっています。

人生100年時代を迎えたからこそ、現役時代の棚卸しを兼ねて、「この先自分らしく生きるために、どのように生活していくのか」をじっくり整理してみませんか。

このガイドブックが、その一助になれば幸いです。

ご注意  
ください

施設の開館日時や講座の実施可否など、本冊子に掲載している内容は変更される場合があります。

詳細は、各記事のお問い合わせ先にご確認ください。