

令和5年度 ロコモ自主グループ一覧

令和5年7月現在

ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは、加齢により、骨、関節、筋肉などの運動器の機能が低下し、「立つ」「歩く」といった機能が低下した状態をいいます。ロコモが進行すると日常生活に支障をきたし、介護や支援が必要になる可能性が高くなります。

柏市内では、地域ぐるみでロコモ予防に取り組みたいと立ち上がった自主グループが活動しています。仲間とともに定期的な運動をすることは、「フレイル予防」になります。あなたも、身近な地域で楽しくフレイル予防に取り組みませんか。参加を希望される方は、下記までご連絡ください。



※都合により活動日時や会場等は変更になっている場合があります

	地区	グループ名	活動場所	活動日時	会費	連絡先	
★	1	西原	ロコモフィット新青田	新青田ふれあい会館	毎週水曜日(月4回) 10:00～11:30	500円/回 会場費100円/月	04-7131-6919(代表者)
	2	柏の葉	ロコモフィット柏の葉	ひかり隣保館	第1・3木曜日 10:00～11:30	年会費600円 レッスン料700円/回	04-7133-3003(代表者)
	3	田中	花野井ロコモ	田中近隣センター	第2・4月曜日 10:00～11:30	1,200円/月	04-7131-7443(代表者)
	4	田中	Active Life 体操	田中近隣センター	第1・3・5水曜日 10:00～11:30	1,200円/月2回 1,800円/月3回	04-7133-6311(代表者)
★	5	田中	ビレジサポート	IVY-LABO(NPO法人 ビレジサポート事務所)	第1・3水曜日 9:00～11:00(2グループ) 第2・4月曜日 9:00～11:00(2グループ)	400円/回	04-7106-5117(代表者)
	6	富勢	ロコモフィットひまわり	布施近隣センター	毎週金曜日 9:00～11:30 (会場が確保できない 場合は12:30～14:30)	2,500円/月(毎週) 1,500円/月(週2回)	090-2551-0958(講師)
	7	富勢	カトレアの会	高野台会館	第1・3木曜日 14:00～16:00	1,000円/月	090-2551-0958(講師)
★	8	富勢	北柏ロコモフィット	北柏町会ふるさと会館	第1・3月曜日 10:00～11:30	入会金1,000円 1,000円/月	090-6719-1283(講師)
	9	松葉	ロコモけやき	松葉町4-2集会所	第1・3金曜日 10:00～11:30	1,300円/月	04-7133-3126(代表者)
★	10	松葉	松葉ロコモ体操クラブ	松葉近隣センター	金曜日(月3回) 9:30～11:30	1,000円/月	地域包括支援課 04-7167-2318
	11	高田・ 松ヶ崎	どんぐりな柏	庚塚公民館	毎週火曜日 13:30～15:00	1,250円/月2回 2,500円/月4回	090-2941-1111(講師) *16時以降連絡可
★	12	柏中央	ロコモ中央	アミュゼ柏	第2・4月曜日 10:00～11:45	1,000円/月	地域包括支援課 04-7167-2318
★	13	柏中央	ロコモかたくり	アミュゼ柏	第1・3火曜日 9:45～11:30	500円/回	04-7133-9319(代表者)
	14	豊四季 台	ロコモさくら	明原ふるさとセンター	第2・4月曜日 13:00～14:30	1,200円/月	04-7167-2930(代表者)
★	15	豊四季 台	ロコモフィット・サルビア	柏サルビア会集会所	第1・3水曜日 13:30～15:00	1,000円/月	地域包括支援課 04-7167-2318
★	16	豊四季 台	HCAクラブ豊四季台 グループ	コンフォール柏豊四季台 1号棟集会所	毎週火曜日13:30～15:00 第5火曜日休み	2,000円/月 1ヶ月分をまとめて集金	080-2085-2489(調整者)
★	17	新富	ロコモフィット新富	新富近隣センター	第1・3火曜日 13:00～14:30	1,200円/月	04-7145-3861(代表者)
★	18	新富	健康体操の会	新富近隣センター	毎週火曜日 9:30～11:00	600円/回	地域包括支援課 04-7167-2318
★	19	新田原	ロコモ体操・新田原	新田原近隣センター	第1・2・4火曜日 9:30～11:30	1,500円/月	04-7191-1353(代表者)



★=かしわフレイル予防ポイント制度の対象団体

制度の詳細はこちら(柏市HP)⇒



裏面あり

	地区	グループ名	活動場所	活動日時	会費	連絡先	
★	20	新田原	HCAクラブ新田原(月)グループ	新田原近隣センター 2階多目的ホール	毎週月曜日 (第3回は土日に振替) 12:30~14:30	500円/回 1ヶ月分をまとめて集金	080-2085-2489(調整者)
★	21	新田原	HCAクラブ新田原(水)グループ	新田原近隣センター 2階多目的ホール	毎週水曜日 12:30~14:30	500円/回 1ヶ月分をまとめて集金	080-2085-2489(調整者)
★	22	富里	HCAクラブ富里(金)グループ	富里近隣センター	毎週金曜日 12:30~14:30 又は9:30~11:30	500円/回 1ヶ月分をまとめて集金	080-2085-2489(調整者)
★	23	富里	ハッピーロコモ富里	富里近隣センター	毎週水曜日 前半9:30~10:30 後半10:45~11:45	500円/回	04-7176-1008(代表者)
★	24	永楽台	HCAクラブ永楽台グループ	永楽台近隣センター	毎週木曜日 12:30~14:30	500円/回 1ヶ月分をまとめて集金	080-2085-2489(調整者)
★	25	永楽台	ロコモフィット東豊住寿会	東豊住ふるさと会館	毎週火曜日 13:00~14:30	500円/回	090-9322-7385(講師)
★	26	永楽台	ロコモフィットひばりが丘	ひばりが丘ふるさと会館	第2・4土曜日	1,000円/月	04-7167-7024(代表者)
	27	増尾	ロコモフィット教室	名戸ヶ谷ふるさとセンター	第1・3木曜日 13:00~15:00	500円/回	090-7841-4901(代表者)
	28	増尾	ロコモしらさぎ	白鷺ふるさと会館	第2・4水曜日 13:30~14:30	3ヶ月分3,000円	080-3124-4061(代表者)
★	29	増尾	ほのぼのロコモ	加賀ふるさと会館	第1・3月曜日 13:00~14:30	1,200円/月 3ヶ月分3,500円を まとめて集金	04-7176-3872(代表者)
	30	増尾	橋本・増尾 ロコモ体操教室	増尾近隣センター	第2・4水曜日 9:45~11:45	1,000円/月 3ヶ月前分納	地域包括支援課 04-7167-2318
★	31	増尾	ロコモフィット・K	加賀ふるさと会館	第1・3金曜日 13:15~14:45	入会金1,000円 3ヶ月分3,900円を まとめて集金	04-7173-9333(代表者)
★	32	光ヶ丘	中新宿町会 自主グループロコモ体操	中新宿ふるさとセンター	第2・4金曜日 13:30~15:00	500円/月	地域包括支援課 04-7167-2318
★	33	光ヶ丘	ロコモフィット光ヶ丘	光ヶ丘近隣センター	月・木曜日 (会場確保できたら)	500円/回	090-9322-7385(講師)
	34	光ヶ丘	ロコモ・トヨシミ	豊住ふるさとセンター	第2・4火曜日	1,000円/月	04-7169-8422(代表者)
	35	南部	ロコモ南増尾	南増尾ふるさと会館	第1・3月曜日 13:30~15:00	入会金1,000円 1,000円/月	090-6719-1283(講師)
	36	南部	小新山ロコモ	小新山ふるさと会館	木曜日(月2~3回) 10:00~11:00	500円/回	090-5798-1203(講師)
	37	酒井根	りんどうの会(午前)	酒井根町会会館	第1・3月曜日 午前	1,000円/月	090-2551-0958(講師)
	38	酒井根	りんどうの会(午後)	酒井根町会会館	第1・3月曜日 午後	1,000円/月	090-2551-0958(講師)
★	39	酒井根	酒井根東ロコモ体操	酒井根東町会 ふるさと会館	第2・4土曜日 14:00~16:00	1,000円/月	04-7174-3117(代表者)
	40	手賀	ふれあい体操クラブ・スワン	布瀬構造改善センター	第2金曜日 13:30~15:00	500円/月	04-7191-9359(代表者)
★	41	風早 北部	ロコモ体操サークル	ひまわりプラザ	第1・2・3月曜日 10:00~11:30	入会金1,000円 2,000円/月	04-7193-5904(講師)
★	42	風早 北部	ロコモ沼南	沼南近隣センター	火曜日2回 金曜日2回 14:00~15:00	入会金 500円 500円/回	04-7149-6041(代表者)
	43	風早 北部	にこにこ大津ヶ丘	大津ヶ丘 コミュニティーセンター	第2・3・4金曜日 10:00~11:30	入会金1,000円 1,500円/月	090-6719-1283(講師)
★	44	風早 北部	サロン・ド・ふれあい	スタジオエリカ 大ホール	第1・3木曜日 14:30~15:45	3ヶ月で2,500円	080-8437-1990(代表者)

※都合により活動日時や会場等は変更になっている場合があります

【問い合わせ先: 地域包括支援課 電話: 04-7167-2318】