

令和6年度 ロコモ自主グループ活動紹介

令和6年7月現在

●そもそもロコモとは…？

ロコモティブシンドロームの略称で、加齢や筋骨格の衰え等によって運動機能が低下し、「立つ」や「歩く」といった日常的な動きに支障が出やすくなる状態のことです。

柏市内では、ロコモ予防に取り組んでいる自主グループが各地域で活動しています。

あなたも身近な地域で、仲間とともに運動してロコモ予防に取り組んでみませんか？

参加ご希望の場合には、直接各グループにご連絡下さい。



※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4～5回) 10:00～11:30	500円/回	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	04-7169-3956 (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)	500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 9:30～11:30	2,500円/月(毎週) 1,500円/月(月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 14:00～15:30	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	04-7133-2707 (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	ロコモフィット梅林	梅林ふるさと会館	第1・2・3火曜日 10:00～12:00	1,000円/月 2ヶ月分をまとめて 集金	地域包括支援課 04-7167-2318
	12	高田・ 松ヶ崎	どんぐりーな柏	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)
★	13	柏中央	ロコモ中央	アミューゼ柏	第2・4月曜日 10:00～11:45	500円/回	地域包括支援課 04-7167-2318
★	14	柏中央	ロコモかたくり	アミューゼ柏	第1・3火曜 9:45～11:30	500円/回	04-7133-9319 (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
★15	豊四季台	ロコモフィット・サルビア	マンション 柏サルビア集会所	第1・3水曜日 13:00～15:00	1,000円/月	地域包括支援課 04-7167-2318
★16	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)
★17	新富	健康体操の会	新富近隣センター	毎週火曜日 (原則)9:30～11:00	600円/回	地域包括支援課 04-7167-2318
★18	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)
★19	新田原	HCAクラブ新田原 (月)グループ	新田原近隣センター	毎週月曜日 (第3は前週土曜日に 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)
★20	新田原	HCAクラブ新田原 (水)グループ	新田原近隣センター	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)
★21	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 13:30～15:30 第5火曜日休み	500円/回 1ヶ月分まとめて 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	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	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	4,000円/6回	080-3124-4061 (代表者)
★27	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	1,000円/月 3ヶ月分3,000円を まとめて集金	04-7176-3872 (代表者)
★28	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 1ヶ月1,300円 3ヶ月分まとめて 集金	04-7173-9333 (代表者)
★29	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	5,000円/回 1,000円/月	地域包括支援課 04-7167-2318
★30	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10:00～	500円/月	090-9322-7385 (講師)
★31	光ヶ丘	ロコモ・トヨスミ	豊住ふるさとセンター	第2・4火曜日 13:30～15:00	1,000円/月	04-7174-1587 (代表者)
★32	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)
33	酒井根	りんどうの会(午後)	酒井根町会会館	第1・3月曜日 13:30～15:00	1,000円/月	090-2551-0958 (講師)
34	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)
★35	風早 北部	ロコモ体操サークル	沼南近隣センター	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)
★36	風早 北部	ロコモ沼南	沼南近隣センター	火曜2回, 金曜2回 14:00～15:00	入会金500円 500円/回	04-7149-6041 (代表者)
37	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)
★38	風早 北部	サロン・ド・ふれあい	スタジオエリカ	第1・3木曜日 14:30～15:45	3ヶ月で3,000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 ☎ 04-7167-2318】