

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、筋肉などの運動器が障害され、「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。

全国的にも、要支援や要介護となる原因の上位を占めているロコモティブシンドロームを予防することは、健康寿命を伸ばすうえでとても大切です。

柏市では、平成25年度からロコモフィットかしわ事業を実施しております。講座終了後も、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市内各所で活動しています。



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、楽しくロコモ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。

問い合わせ：柏市地域包括支援課 電話：04-7167-2318

平成30年11月版 ロコモフィットかしわ自主グループ一覧

	地区	グループ名	活動場所	活動日時（原則）	会費
1	田中	花野井ロコモ	花野井公会堂	第1・3月曜日 9:45～11:45	1,100円／月
2	田中	ロコモフィット柏の葉 (柏の葉地域の方限定)	ひかり隣保館	第1・3木曜日 10:00～12:00	入会金 500円 年会費 1,000円 参加費 700円／回
3	田中	Active Life 体操	田中近隣センター	第1・3水曜日 10:00～11:30	1,000円／月
4	西原	ロコモ・スマイル・サークル	新青田ふれあい会館	第1・3水曜日 13:30～15:30	1,500円／月
5	富勢	ロコモフィットひまわり	布施新町 ふるさとセンター	第2・4金曜日 10:00～11:30	1,500円程度／月
6	松葉	松葉ロコモ体操クラブ	松葉近隣センター	第1・3金曜日 9:30～11:20	1,000円／月
7	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
8	高田・ 松ヶ崎	どんぐりーな柏	モラージュ柏	毎週火曜日 13:30～15:30	月2回コース 1,200円／月 月4回コース 2,400円／月
9	豊四季 台	ロコモさくら	ココファン柏明原	第2・4月曜日 14:00～15:30	500円／回

	地区	グループ名	活動場所	活動日時（原則）	会費
10	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	500円/回
11	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	1,000円/月
12	旭町	ロコモフィットあさひ	旭町近隣センター 多目的ホール	第2・4火曜日 13:00～15:00	1,000円/月
13	柏中央	ロコモスマイルクラブ	宮前ふれあい会館	第1・3金曜日 10:00～11:30	500円/月
14	柏中央	ロコモ中央	アミュゼ柏・ パレット柏など	第2・4月曜日 10:00～12:00	500円/回
15	柏中央	ロコモかたくり	パレット柏 アミュゼ柏	第1・3・5火曜日 9:45～11:45	500円/回
16	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は土日に振替) 12:30～14:30	500円/回 1ヶ月分をまとめて集金
17	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
18	新田原	ロコモ体操・新田原	新田原近隣センター	第1(または5)・2・4 火曜日 9:45～11:45	1,500円/月
19	新田原	気ままにロコトレ “気まま館”	気まま館 柏	第2・4木曜日 14:00～16:00	500円/回
20	富里	ロコモフィット富里	富里近隣センター	確保できた水曜日 10:00～11:00	500円/回
21	永楽台	HCAクラブ 永楽台グループ	永楽台近隣センター 2階会議室A・B	毎週木曜日 午前または午後の 2時間	500円/回 1ヶ月分をまとめて集金
22	永楽台	ロコモフィット ひばりが丘 (ひばりが丘町会の方限定)	ひばりが丘 ふるさと会館	第2・4土曜日 10:00～11:30	1,000円/月
23	増尾	橋本・増尾ロコモ 体操教室	増尾ふるさと会館	第2・4水曜日 10:00～12:00	1,000円/月
24	増尾	ロコモフィット教室	名戸ヶ谷 ふるさとセンター	第2・4火曜日 10:00～12:00	1,000円/月 会場費100円程度/月
25	増尾	ロコモしらさぎ (白鷺町会の方限定)	白鷺ふるさと会館	第2・4水曜日 13:30～14:30	年会費 500円 参加費 500円/回
26	南部	HCAクラブ 南逆井(金)グループ	逆井南町会 ふるさと会館	第1・2・4金曜日 9:30～11:30	年会費 500円 参加費 500円/回

⇒裏面もあります

	地区	グループ名	活動場所	活動日時（原則）	会費
27	南部	HCAクラブ 南逆井(土)グループ	逆井南町会 ふるさと会館	第1・3土曜日 10:00～12:00	500円/回 1ヶ月分をまとめて集金
28	南部	リフレッシュ・ロコモ	リフレッシュプラザ柏	木曜日(月3～4回) 10:00～11:00	500円/回 会場費100円/月
29	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
30	光ヶ丘	中新宿町会 自主グループ ロコモ体操	マーガレットヒル	第2・4金曜日 13:30～15:00	500円/月
31	酒井根	りんどうの会	酒井根町会会館	第1・3月曜日 午前	750円/月
32	酒井根	りんどうの会	酒井根町会会館	第1・3月曜日 午後	750円/月
33	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
34	手賀	手賀ロコモ体操	手賀構造改善センター	第2・4金曜日 13:00～14:30	月1回コース 300円/月 月2回コース 500円/月
35	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 1ヶ月分を前納
36	風早北部	ロコモ体操サークル	ひまわりプラザ	第1・2・4月曜日 10:00～11:30	入会金500円 2,000円/月
37	風早北部	ロコモ沼南	ひまわりプラザ	第2・4金曜日 第1・3火曜日 15:00～16:30	入会金 500円 3ヶ月分4,000円を前納
38	風早北部	サロン・ド・ふれあい	エリカスタジオ	第1・3木曜日 14:00～15:15	3ヶ月で2,000円
39	風早北部	にこにこ大津ヶ丘	大津ヶ丘 コミュニティセンター	第2・4金曜日 10:00～11:30	500円/回