

気になったかたは、まずは**フレイルチェック!**

- 概ね65歳以上のかたが対象です
- 筋力や口腔機能の測定、質問票でお体の状態を調べます
- 講座でフレイル予防の知識を学べます
- お問い合わせは、各主催先へご連絡ください

無料・予約制



<令和8年度 フレイルチェック予定表>

施設名	月日	曜日	実施時間	主催・問い合わせ
イオンモール柏	2026年5月12日	火	午前10時30分～12時10分	柏西口第2地域包括支援センター 04-7147-8001
ほのぼのプラザますお	2026年5月13日	水	午前10時00分～11時40分	柏南部第2地域包括支援センター 04-7170-9300
ラコルタ柏	2026年5月21日	木	午前10時00分～11時40分	地域包括支援課 04-7167-2318
永楽台近隣センター	2026年5月22日	金	午前10時00分～11時40分	柏東口第2地域包括支援センター 04-7192-6610
新田原近隣センター	2026年5月26日	火	午前10時00分～11時40分	柏東口地域包括支援センター 04-7168-7070
新田原近隣センター	2026年5月29日	金	午前10時00分～11時40分	柏東口地域包括支援センター 04-7168-7070
西原近隣センター	2026年6月3日	水	午前10時00分～11時40分	柏北部第2地域包括支援センター 04-7154-0200
藤ヶ谷新田区民館	2026年6月8日	月	午前10時00分～11時40分	沼南地域包括支援センター 04-7190-1900
光ヶ丘近隣センター	2026年6月10日	水	午前10時00分～12時00分	光ヶ丘地域包括支援センター 04-7160-0003
南部近隣センター	2026年6月11日	木	午後1時00分～2時40分	柏南部地域包括支援センター 04-7160-0002
旭町近隣センター	2026年6月16日	火	午後1時00分～2時40分	柏西口第2地域包括支援センター 04-7147-8001
根戸近隣センター	2026年6月19日	金	午前10時00分～11時40分	北柏地域包括支援センター 04-7130-7800
塚崎区民館	2026年6月26日	金	午前10時00分～11時40分	沼南地域包括支援センター 04-7190-1900
ラコルタ柏	2026年9月15日	火	午前10時00分～11時40分	地域包括支援課 04-7167-2318

施設名	月日	曜日	実施時間	主催・問い合わせ
沼南老人福祉センター いこい荘(塚崎1356)	2026年9月17日	木	午後1時30分～3時10分	いこい荘 04-7192-1401
アミュゼ柏	2026年9月29日	火	午前10時00分～11時40分	柏東口地域包括支援センター 04-7168-7070
松葉近隣センター	2026年9月30日	水	午前10時00分～11時40分	北柏第2地域包括支援センター 04-7179-5500
富里近隣センター	2026年10月2日	金	午前10時00分～11時40分	柏東口第2地域包括支援センター 04-7192-6610
ほのぼのプラザますお	2026年10月14日	水	午前10時00分～11時40分	柏南部第2地域包括支援センター 04-7170-9300
藤心近隣センター	2026年10月23日	金	午後1時00分～2時40分	柏南部地域包括支援センター 04-7160-0002
ららぽーと柏の葉北館	2026年11月4日	水	午後1時30分～3時10分	柏北部第2地域包括支援センター 04-7154-0200
金山区民館	2026年11月18日	水	午後1時30分～3時10分	沼南地域包括支援センター 04-7190-1900
豊四季台近隣センター	2026年11月20日	金	午前10時00分～11時40分	柏西口地域包括支援センター 04-7142-8008
JAいちかわ 田中経済センター	2026年11月27日	金	午前10時00分～11時40分	柏北部地域包括支援センター 04-7140-8818
酒井根近隣センター	2026年12月2日	水	午前10時00分～11時40分	光ヶ丘地域包括支援センター 04-7160-0003
モラージュ柏	2026年12月4日	金	午後1時00分～2時40分	北柏第2地域包括支援センター 04-7179-5500
南部老人福祉センター かたくりの里 (藤心293-1)	2027年1月18日	月	午前10時00分～11時40分	かたくりの里 04-7176-6151
ラコルタ柏	2027年1月19日	火	午前10時00分～11時40分	地域包括支援課 04-7167-2318
沼南社会福祉センター	2027年1月22日	金	午前10時00分～11時40分	沼南地域包括支援センター 04-7190-1900
根戸近隣センター	2027年2月19日	金	午前10時00分～11時40分	北柏地域包括支援センター 04-7130-7800

お問い合わせ

柏市 地域包括支援課
☎04-7167-2318

フレイルチェックを受けて
フレイル予防を始めましょう！



令和8年2月作成