






かしわフレイル予防マップ 風早北部地区

発行：柏市（平成29年〇月）

地域で行われているフレイル予防活動一覧

-  サロン（高齢者のつどいの場）
-  老人サロン（地域社会づくり活動）
-  通いの場（介護予防に取り組むつどいの場）
-  ロコモ自主グループ（ロコモ予防体操に自主的に活動）
-  運動（自主的に活動）

※公共施設等を記載した地図となります
※活動場所に記号及び番号を落とし込みます。

記号	番号	団体名	記号	番号	団体名	
サロン 	1	高齢者交流会	サロン	13	ゆり庵	
	2	塚崎ふれあいサロン		14	おおまま	
	3	ぶらっとサロン		15	お茶べり会	
	4	3丁目ひなたぼっこクラブ		16	にここサロン	
	5	第五管理組合ふれあいサロン	通いの場	17	サロン・ド・ふれあい	
	6	1丁目ふれあいサロン			1	ふれあいカフェ クルトコ
	7	ふれあいサロンほっこり		老人クラブ	1	大井朗友会
	8	ふれあいサロンきずな			2	大木戸交友会
	9	ふれあいサロン	3		エリカクラブ	
	10	喫茶緑台	運動		1	伊藤クラブ
	11	喫茶箕輪	ロコモ自主		1	ロコモ沼南
	12	喫茶こかげ	グループ		2	ロコモ体操サークル
3					サロン・ド・ふれあい	

フレイルとは
年齢を重ねて心身の活力
（筋力、認知機能、社会
とのつながり等）が低下
した状態をいいます。



フレイル予防活動一覧 風早北部地区

健康でいきいきと暮らすため
今からフレイル予防を始めましょう！

kashiwani©KIC 2009



活動種別	番号	団体名	活動場所	住所	開催日時	喫茶 会談	ミニ講座	簡単な 体操	歌	小物 制作	鑑賞会	ゲーム	世代間 交流	イベント	ボラン ティア	パト ロール	独居高齢 者訪問	連絡先
サロン ❤️	1	高齢者交流会	大津ケ丘コミュニティセンター	柏市大津ケ丘2丁目27	毎月第3水曜日 10:00~12:00	○	○	○	○	○	○							柏市社会福祉協議会 地域福祉課地域支援担当 電話:04-7163-9001
	2	塚崎ふれあいサロン	塚崎区民館	柏市塚崎1033-1	・偶数第4土曜日 10:00~14:00 ・奇数第3土曜日 10:00~12:00	○	○	○	○	○	○							
	3	ぶらっとサロン	大津ケ丘第三住宅管理組合	柏市大津ケ丘1丁目54-12	毎月第1水曜日 10:00~12:00	○		○		○	○							
	4	3丁目ひなたぼっこクラブ	グランシティ集会所	柏市大津ケ丘3丁目	毎月第2月曜日 10:00~12:00	○		○	○			○						
	5	第五管理組合ふれあいサロン	大津ケ丘第五管理組合集会所	柏市大津ケ丘4丁目-5-29	毎月第4木曜日 10:00~12:00	○	○	○										
	6	1丁目ふれあいサロン	大津ケ丘 室井宅	柏市大津ケ丘1-36-9	・毎月第2金曜日 13:00~16:00 ・第4月曜日 11:00~14:00	○		○										
	7	ふれあいサロンほっこり	大津ケ丘第三住宅管理組合	柏市大津ケ丘1丁目54-12	毎月第2水曜日 10:00~12:00	○		○										
	8	ふれあいサロンぎずな	沼南近隣センター	柏市大島田440-1	奇数月第3木曜日 10時~14時半	○	○	○	○	○								
	9	ふれあいサロン	沼南近隣センター	柏市大島田440-1	偶数月第3木曜日 13時半~15時半	○	○	○	○	○								
	10	喫茶緑台	緑台集会所	柏市緑台1-8	毎月第2木曜日 13時~16時	○				○								
	11	喫茶箕輪	箕輪区民館	箕輪290	毎月第2水曜日 13時~16時	○				○								
	12	喫茶こかげ	大井青年館	大井1762	毎月第4木曜日 13時~16時	○				○								
	13	ゆり庵	ゆり庵	大井910-39	不定期	○		○										
	14	おおま	手賀の杜スクエア	柏市手賀の杜3丁目29-12	第2金曜日 10時~11:30	○		○										
	15	お茶べり会	手賀の杜スクエア	柏市手賀の杜3丁目29-12	不定期			○					○					
	16	にこにこサロン	東大津ケ丘集会所	五條谷299-7	毎月第2木曜日 10時~14時	○		○										
	17	サロン・ド・ふれあい	スタジオエリカ	大井934-2 マンション 沼南エリカ内スタジオエリカ	毎週火曜日 13時半~16時	○		○										
通いの場 △	1	ふれあいカフェ クルトコ	大津ケ丘商店会内	柏市大津ケ丘3丁目5-102	毎週月~木曜日 10:00~15:00	○	○						○					
老人クラブ ◇	1	大井朗友会	緑台集会所	柏市緑台1-8	不定期			○						旅行	○		柏市老人クラブ連合会 事務局 電話:04-7190-1902	
	2	大木戸交友会	大木戸地区内	大木戸地区内	不定期							○			○	○		
	3	エリカクラブ	スタジオエリカ	大井934-2 マンション 沼南エリカ内スタジオエリカ	毎月第1土曜日 13時半~15時	○								町会 行事				
運動 □	1	伊藤クラブ	沼南社会福祉センター	柏市風早1丁目2-2	毎月1回月曜日 10:00~12:00												電話:04-7191-8721	
ロコモ自主 グループ ■	1	ロコモ沼南	ひまわりプラザ	柏市大島田440-1	第2・4金曜日 第1・3火曜日 15:00~16:30												柏市福祉活動推進課 電話:04-7167-2318	
	2	ロコモ体操サークル	ひまわりプラザ	柏市大島田440-1	第1・2・4月曜日 10:00~11:30													
	3	サロン・ド・ふれあい	エリカスタジオ	大井934-2 マンション 沼南エリカ内スタジオエリカ	第1・3木曜日 14:00~15:15													

※ サロン及び通いの場については、柏市社会福祉協議会発行の地区活動マップから引用しています(確認時期の違いにより現状と異なる場合があります)。