

# ロコモ自主グループ活動紹介

2025年7月版

## ●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 10:00～11:30	500円/回	04-7167-2318 地域包括支援課
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 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	090-1129-1270 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	500円/回	090-5308-4798 代表者
				第2・4月曜日 9:00～11:00	500円/回	090-5308-4798 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	2500円/月	04-7167-2318 地域包括支援課
7	富勢	カトレアの会	高野台会館	第1・3木曜日 14:00～15:30	2,000円/3ヶ月	04-7167-2318 地域包括支援課
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	04-7132-9075 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	04-7167-2318 地域包括支援課
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	04-7167-2318 地域包括支援課
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	アミュゼ柏	第2・4月曜日 10:00～11:30	500円/回	04-7167-2318 地域包括支援課
14	柏中央	ロコモかたくり	アミュゼ柏	第1・3火曜 9:45～11:30	月2回1,000円	04-7133-9319 代表者
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 13:30～15:00	1000円/月	090-4731-7451 代表者
16	豊四季 台	HCAクラブ豊四季台 フレイル予防体操教室	コンフォール柏豊四季 台1号棟集会所	毎週火曜日 午前教室 10:00～12:00 午後教室 13:30～15:30	500円/回 1ヶ月分を 前月末までに集金	080-2085-2489 代表者
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	090-9100-7147 講師
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	04-7167-2318 地域包括支援課
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

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) フレイル予防体操教室	新田原近隣センター	毎週月曜日 12:30～14:30	500円/回 1ヶ月分を 前月末までに集金	080-2085-2489	代表者
21	新田原	HCAクラブ新田原(水) フレイル予防体操教室	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 前月末までに集金	080-2085-2489	代表者
22	富里	HCAクラブ富里 フレイル予防体操教室	富里近隣センター 豊町ふるさと会館	毎週金曜日 12:30～14:30	500円/回 1ヶ月分を 前月末までに集金	080-2085-2489	代表者
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 フレイル予防体操教室	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 前月末までに集金	080-2085-2489	代表者
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 10:00～11:00	1,000/月	04-7162-3351	代表者
27	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	4000円/5回	080-3124-4061	代表者
28	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	04-7176-3872	代表者
29	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 9:30～11:45	1,000円/月	04-7172-3335	代表者
30	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
31	光ヶ丘	中新宿町会自主グルー 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/回 1000円/月	090-4370-3770	代表者
32	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/回	090-9322-7385	講師
33	光ヶ丘	ロコモ・トヨスミ	豊住町会 ふるさとセンター	第2・4火曜日 13:00～14:30	1,000円/月	04-7176-2625	代表者
34	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
35	藤心	おむすびころりん	柏楽園ふるさと会館	毎週火曜日 14:00～15:00	なし	080-1251-0839	代表者
36	酒井根	りんどうの会	酒井根町会会館	第1・3月曜日 13:30～15:00	1,000円/月	04-7167-2318	地域包括 支援課
37	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 14:00～15:30	1,000円/月	04-7174-3117	代表者
38	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	04-7167-2318	地域包括 支援課
39	風早 北部	ロコモ沼南	沼南社会 福祉センター	第2・4金曜日 14:00～15:00	入会金500円 1回500円	04-7149-6041	代表者
40	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
41	風早 北部	エリカ・ロコモ体操	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
42	風早 北部	なないろクラブ	なないろ	第1・3・5月曜日 14:00～15:00	800円/回	04-7128-4455	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】