

ロコモ自主グループ活動紹介

2026年7月版



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。

知っていますか？
「ロコモティブシンドローム」

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」など日常的な動きに支障が出やすくなる状態のことです。予防のために、生活の中に運動を取り入れていきましょう。

※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

令和8年7月現在

	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 会場使用料 1,000円/年	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 10:00～11:30	1,200円/月2回	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	500円/回	04-7106-5117	代表者
	田中			第2・4月曜日 9:00～11:00	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/4回月 1,500円/2回月	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	2,000円/3ヶ月	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	1,600円/月	04-7167-2318	地域包括 支援課
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) 9:30～11:15	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	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 1ヶ月分をま とめて集金	04-7167-2318	地域包括 支援課
13	柏中央	ロコモかたくり	アミュゼ柏	第1・3火曜 9:45～11:30	1,000円/月2回	04-7133-9319	代表者
14	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	1,000円/月	04-7167-2318	地域包括 支援課
15	豊四季 台	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 13:00～15:00	500円/回	080-2085-2489	代表者
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	090-9100-7147	講師
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	04-7167-2318	地域包括 支援課

裏面あり⇒

	地区	グループ名	活動場所	活動日時	会費	連絡先	
18	新田原	ロコモ体操・新田原	新田原近隣センター	火曜日 9:30～11:30	1,500円/月	04-7191-1353	代表者
19	新田原	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	080-2085-2489	代表者
20	新田原	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	080-2085-2489	代表者
21	富里	富里フレイル予防体 操教室	富里近隣センター	毎週金曜日 12:30～14:30	500円/回	080-2085-2489	代表者
22	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
23	永楽台	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	080-2085-2489	代表者
24	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 13:00～14:15	500円/回	090-9322-7385	講師
25	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円/月	04-7167-2318	地域包括 支援課
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/2.5ヶ 月	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2回 3ヶ月分まとめ て3,000円集金	04-7176-3872	代表者
28	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	04-7172-4315	代表者
29	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 3ヶ月分まとめ て3,600円集金	04-7173-9333	代表者
30	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	500円/回 1,000円/月	04-7167-2318	地域包括 支援課
31	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
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	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	04-7167-2318	地域包括 支援課
34	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	090-2551-0958	講師
35	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
36	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
37	風早 北部	ロコモ沼南	沼南近隣センター	第2・4金曜日 14:00～15:00	入会金500円 1回500円	090-6345-8001	代表者
38	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
39	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4,200円 (700円/回)	080-8437-1990	代表者
40	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	090-6345-8001	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】