

事業名	実施場所 (名称)	実施場所 (住所)	活動内容	活動日時	電話 (担当者)	カテゴリー	活動エリア
デイサービス夢の里	デイサービス夢の里	柏市大島田394-12	レクリエーション手伝い・話し相手	月～金曜日14:00～16:00	04-7170-0740	ボランティア	風早北部
ツクイ柏塚崎デイサービスセンター	ツクイ柏塚崎デイサービスセンター	塚崎1039-1	囲碁・歌・踊りなどのレク活動	10日間程度	04-7160-6062	ボランティア	風早北部
食堂 きゃべつ	食堂 きゃべつ	柏市柏3-11-27 アーバンパルク 柏210	子供食堂	水曜日16:00～19:00	04-7170-1068	ボランティア	柏中央 風早北部
なないろクラブ	なないろ	柏市大津ヶ丘4-28-11 千代田ビル1F	体操 火曜日：感覚入力に着目した内容 木曜日：姿勢に着目した内容	①火曜日10:30～11:30 ②木曜日11:00～12:00	04-7128-4455	運動・スポーツ	風早北部
ふれあいカフェ クルトコ	ふれあいカフェ クルトコ	柏市大津ヶ丘3-4-1-103	高齢者の通いの場	月～土曜日	04-7191-5775 (店) 090-2318-8949	サロン・通いの場 ボランティア	風早北部
エリカ 太極拳の会	エリカスタジオ	柏市大井934-2	太極拳（ストレッチ）	①月・火・金曜日7:10～7:35 ②木曜日9:00～11:00	04-7191-7174	運動・スポーツ	風早北部
エリカ ロコモ体操	エリカ集会場	柏市大井934-2	ロコモ体操	第1・3木曜日14:00～15:15	04-7191-8592 090-8645-6451	運動・スポーツ	風早北部
エリカクラブ	スタジオエリカ	柏市大井934-2	高齢者の情報交換	毎月第1土曜日13:30	090-8857-8517	サロン・通いの場	風早北部
ビューティーペア	大津ヶ丘中央公園庭球場	柏市大津ヶ丘2-1	テニス	水・土曜日7:00～11:00	04-7191-4044	運動・スポーツ	風早北部
横断歩道指導・エンジョイパトロール	老人ホーム「あおいの里」前横断歩道	柏市大井988-1前横断歩道	横断歩道指導とエンジョイパトロール	月～金曜日6:45～8:20	080-1221-7847	ボランティア	風早北部
ふれあいストレッチ	エリカスタジオ	柏市大井934-2	身体全体のストレッチ	金曜日10:00～12:00	04-7193-5195	運動・スポーツ	風早北部
サロン・ド・ふれあい	スタジオエリカ集会室	柏市大井934-2 マンション沼南エリカ内	住民の親睦と介護予防	火曜日13:30～16:00	04-7193-0256	サロン・通いの場 ボランティア	風早北部
エリカマンション ラジオ体操の会	マンション沼南エリカ エリカ公園・スタジオエリカ	柏市大井934-2	ラジオ体操	7:00～7:20（正月三が日，雨天を除く）	090-4602-8071	運動・スポーツ	風早北部
エリカ ウクレレの会	エリカマンション・スタジオエリカ	柏市大井934-2	ハワイアンバンドの練習	第2・4木曜日13:00～16:00	04-7191-3606	趣味の活動	風早北部
エリカ 卓球会	エリカマンション集会室	柏市大井934-2	卓球	水・土曜日9:00～12:00	04-7191-3606	運動・スポーツ	風早北部
エリカ 健康マージャンの会	エリカサロン	柏市大井934-2	健康麻雀による脳及び手指等の活性化	毎週月曜日	04-7191-6983	趣味の活動	風早北部
大島田里山クラブ	大島田交差点近くの里山	柏市大島田440-1の裏の小 高い丘 (沼南ひまわりプラザ裏の小 高い丘)	大島田の里山（約6500㎡）の雑木林で樹木・草花・散策路の整備・保全活動を行っている。	第1・3火曜日，第2・4木曜日	04-7193-7456	ボランティア	風早北部
新緑会	①柏の葉教室：柏の葉公園センター ②根戸教室：根戸近隣センター ③松葉教室：松葉近隣センター ④沼南教室：ひまわりプラザ(沼南近隣センター) ⑤スタジオMAO ⑥大津ヶ丘教室：グランシティ会議室 ⑦高柳教室：高柳ふるさとセンター ⑧増尾教室：増尾近隣センター		介護予防、健康体操	①柏の葉教室/第2・4月曜日 14:00～ ②根戸教室/毎週火曜日 10:00～ ③松葉教室/第2・4水曜日 10:00～ ④沼南教室/第1・3水曜日 13:15～ ⑤スタジオMAO/金曜日(月2～3回) 13:00～ ⑥大津ヶ丘教室/第3・4土曜日 13:15～ ⑦高柳教室/第2・4木曜日 10:00～ ⑧増尾教室/金曜日(2～3回) 13:00～	メールでお問合せ下さい	運動・スポーツ	柏の葉 富勢 松葉 増尾 風早北部
虹の会	大津ヶ丘コミュニティセンター	柏市大津ヶ丘2-27-1	体操，折り紙，演奏会など	毎月第3水曜日10:00～12:00	04-7191-0431	サロン・通いの場 ボランティア	風早北部
ふれあいサロンちよちゃんの家		柏市大津ヶ丘1-36-9	高齢者サロン（体操，茶話会等）	毎月第2金曜日，第4月曜日	04-7191-6033	サロン・通いの場	風早北部
ふれあいサロンほっこり		柏市大津ヶ丘1-54 団地集 会所	高齢者サロン	第1・3水曜日 10:00～12:00	090-7820-8889	サロン・通いの場	風早北部
3丁目ひなたぼっこサロン	グランシティ大津ヶ丘 集会所	柏市大津ヶ丘3-17 グランシ ティ大津ヶ丘内	体操，脳トレ，手遊び等	第2月曜日10:00～11:00 祝日の時は第3月曜日 8月は休み	04-7193-4096	サロン・通いの場	風早北部
ロコモ沼南	ひまわりプラザ，沼南近隣センター		ロコモ予防運動	第2,4金曜日 14:00～15:00 第1,3火曜日 14:00～15:00	090-9943-2071	運動・スポーツ	風早北部
ハッピー体操サークル	ひまわりプラザ（沼南近隣センター）	柏市大島田440-1	レイル予防体操，リハビリ流し，ふくらはぎマッサージ，呼吸法等	金曜日9:00～11:30	04-7193-5904	運動・スポーツ	風早北部
ハッピー体操サークル（ロコモ体操サークル）	ひまわりプラザ（沼南近隣センター）	柏市大島田440-1	レイル予防ストレッチ，タオル体操，脳トレ，ツメ押し等	第1,2,4月曜日	04-7193-5904	運動・スポーツ	風早北部
笑顔の会・きらら（太極拳）	ひまわりプラザ（沼南近隣センター）		健康太極拳	第1,2,4月曜日 10:00～11:00	090-8176-1641	運動・スポーツ 社会参加	風早北部
あじさいの会	沼南老人福祉センター（いこい荘）	柏市塚崎1356	卓球による高齢者健康促進事業	毎月 第2土曜日，第4土曜日，外1回 10:00～12:00	04-7191-6535	運動・スポーツ	風早北部
ビューティー3B	沼南近隣センター	柏市大島田440-1	音楽に合わせて体のすみずみまで動かす。ストレッチ，筋トレ，脳トレ	毎月第2，第4月曜日 10:00～11:30	070-8546-1995	運動・スポーツ	風早北部

事業名	実施場所 (名称)	実施場所 (住所)	活動内容	活動日時	電話 (担当者)	カテゴリー	活動エリア
殿山公園ラジオ体操	殿山公園	柏市大津ヶ丘1-9	ラジオ体操, 健康ストレッチ体操	水曜日9:30~10:00	04-7191-0123	運動・スポーツ	風早北部
野菜レストランSHONAN	野菜レストランSHONAN	柏市箕輪新田39-2	柏産の旬の野菜をふんだんに使用したメニューとサラダバー	平日 11:00~16:00 土日祝 11:00~17:00 毎月 第3水曜が休業日(3月, 8月除く)	04-7196-7773	食事・口腔	風早北部
カラオケクラブ	マンション沼南エリカ	柏市大井934-2	カラオケ: 声を出す事で心身のリラックスとフレイル予防	第1・3水曜日13:30~16:00	04-7113-0516	趣味の活動	風早北部
中高年の体づくりの会	沼南近隣センター	柏市大島田440-1	中高年の体づくり教室	月曜日10:00~11:30	04-7193-7018	運動・スポーツ	風早北部
陶芸ボランティア どんごの会	沼南老人福祉センター いこい荘	柏市塚崎1356	陶芸ボランティア	土曜日10:00~16:00	090-1050-8493	ボランティア	風早北部
ふるさと祭り	柏市立大津ヶ丘第一小学校校庭	柏市大津ヶ丘3-50	ふるさと祭りでのフレイル予防啓発	2023年11月4日(土)	04-7167-1257	社会参加	風早北部