

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
麗しの杜光が丘	麗しの杜光が丘	光が丘2-1-1	デイサービスセンターでのボランティア		04-7171-5684	ボランティア	光が丘
ツクイ南柏	ツクイ南柏	東中新宿4-5-22	傾聴・お手伝い・趣味活動（歌、踊り、体操など）	月～日曜日9:00～16:00	04-7170-5252	ボランティア	光が丘
特別養護老人ホーム マーガレットヒル	特別養護老人ホーム マーガレットヒル	中新宿1-8-6	洗濯物たたみ・演芸・傾聴	－	04-7171-7500	ボランティア	光が丘
パナソニック エイジフリーケアセンター柏豊住・デイサービス	パナソニック エイジフリーケアセンター柏豊住・デイサービス	豊住1-3-36	福祉施設等での音楽、演劇、囲碁、将棋、麻雀の相手・マジックなどの披露	平日午後	04-7171-3600	ボランティア	光が丘
中新宿レモンの会	中新宿ふるさとセンター	柏市中新宿3-1-21	カフェでの話し合い・交流会	第3金曜日	04-7174-4729	サロン・通いの場	光が丘
よってって	生活クラブ風の村光が丘内	柏市東中新宿4-5-12	お茶、お菓子でたのしく歓談、体操、脳トレなど	火曜日10:00～12:00	090-2638-4587	サロン・通いの場	光が丘
光が丘サロン	生活クラブ風の村光が丘内	柏市東中新宿4-5-12	第2水曜日は健康管理講座「転ばぬ先の知恵」など 第4水曜日は座ってできる簡単ヨーガ	第2・4水曜日10:00～12:00	090-2638-4587	サロン・通いの場	光が丘
ロコモフィット光が丘	光ヶ丘近隣センター	柏市光ヶ丘団地200-5	介護予防体操	木曜日10:00～11:30（確保出来た日）	090-9322-7385	運動・スポーツ	光が丘
生活クラブ風の村 光が丘	生活クラブ風の村サポートハウス光が丘	柏市東中新宿4-5-12	ボランティア	要相談	04-7199-2218	ボランティア	光が丘
タウンカフェ ひかり	タウンカフェ ひかり	柏市光ヶ丘団地4-200-1A-5	通い場	月～金曜日10:00～15:00	04-7199-7740	サロン・通いの場 ボランティア	光が丘
光ヶ丘ボールウォーキングクラブ	光ヶ丘近隣センター	光が丘団地200-5	ボールウォーキングの普及・啓発	火曜日	090-2255-5629	運動・スポーツ	光が丘
地域サロン さくら	中原町会会館	柏市中原1-17-7	フレイル予防、認知症予防、コグニサイズ	第2月曜日	04-7176-2759	サロン・通いの場 ボランティア	光が丘
ふれあい健康麻雀教室	生活クラブ風の村光が丘内	東中新宿4-5-12	麻雀教室	木曜日9:30～11:30, 13:00～15:00	090-2638-4587	趣味の活動 ボランティア	光が丘
ダンスサークル クリスタル	光ヶ丘近隣センター	光ヶ丘団地200-5	社交ダンス（当面シャドウダンス）、ラジオ体操、健康体操	火曜日12:30～14:00	04-7134-7786	運動・スポーツ ボランティア	光が丘
中新宿町会自主グループ ロコモ体操	マーガレットヒル	中新宿1-8-6	指導者によるロコモ体操をしています	第2・4金曜日13:30～15:00	090-4370-3770	運動・スポーツ	光が丘
ダンロップスポーツクラブ南柏	ダンロップスポーツクラブ南柏	柏市南柏中央3-2 1F・5F	ダンロップスポーツクラブ南柏の利用	月～水・金曜日9:00～23:30 土・日曜日, 祝日9:00～20:30（木曜日・年末年始休館）	04-7176-7997	運動・スポーツ	光が丘
社交ダンス・体操 ひぐらし	カラオケ&ダンスホール ひぐらし	柏市光ヶ丘2-17-13	社交ダンス、体操	火～金曜日	080-1007-0451	運動・スポーツ	光が丘
ぴかっとサロン	光ヶ丘地域包括支援センター	柏市今谷南町4-20	初級ぴかっとネス（体操）、月間プログラム、お茶会	第4木曜日10:00～11:30	04-7173-5268	サロン・通いの場	光が丘
サロン わかば会	東中新宿ふるさとセンター	東中新宿1-22-20	体操、交流、情報交換 等々	第2水曜日13:00～15:00	04-7169-7648	サロン・通いの場	光が丘
たんぼぼの会	つくしが丘ふるさと会館	つくしが丘1-1-9	講師を呼んでの講座、手作り、映画鑑賞、バス研修	第2火曜日13:00～15:00	04-7108-5709	サロン・通いの場 ボランティア	光が丘
脳活クラブ	光ヶ丘近隣センター	光ヶ丘団地200-5	ストレッチ体操、脳トレーニング	毎週金曜日	04-7172-7302	運動・スポーツ	光ヶ丘
フィットネスジム スマートフィット100南柏店	スマートフィット100南柏店	南柏1-2-1 飯塚ビル2F	会員制のフィットネスジム（運動、スポーツ施設）	年中無休（24時間営業）	070-1642-0407	運動・スポーツ	光が丘
光東クラブ	光ヶ丘東部町会集会所 他	東中新宿1-3-7	月例会（介護予防講座等）、防犯パトロール、グランドゴルフ	月例会（介護予防講座等）・・・毎月第3木曜日13:00～14:00 防犯パトロール・・・14:00～16:00 グランドゴルフ・・・毎週金曜9:00～11:00	04-7172-1449	運動・スポーツ 介護予防全般 ボランティア	光が丘
サンエミジュ柏	活動日時参照		①光ヶ丘ボールウォーキングクラブ（月会費1000円） ②ノルディック・ウォーク体験教室（参加費500円） ③④定例ウォーキング（無料）	①ボールウォーキング：第2,3火曜日15:00～16:45(他不定期で月1,2回)：光ヶ丘近隣センター、光ヶ丘中央公園周辺（月会費1000円） ②ノルディック・ウォーク：第4水曜日9:15～11:30：中原ふれあい防災公園（参加費500円） ③はつらつウォーキング：第1,3水曜日10:00～11:30：光ヶ丘近隣センター、光ヶ丘中央公園周辺（無料） ④のびのびウォーキング：第2金曜日10:00～11:30：光ヶ丘近隣センター、光ヶ丘中央公園周辺（無料）	090-2255-5629	運動・スポーツ 社会参加	光が丘
サロン会 ひかり会	光ヶ丘東部町会 集会所	東中新宿1-3-7	茶話会、食事会、講話、交流会	第4月曜日	04-7172-1449	サロン・通いの場	光が丘
ゆっくりウォーキング	リフレッシュプラザ柏、中原ふれあい防災公園ほか		ウォーキング	リフレッシュプラザ 毎月第3火曜日10:00～11:30 中原ふれあい防災公園 毎月第4木曜日10:00～11:30 ポコアポコ 毎月1回 他 お問合せ下さい	04-7173-6061 09-5329-0048	運動・スポーツ ボランティア	光が丘、南部、市内全域
ヤックドラッグ 柏光ヶ丘店	ヤックドラッグ 柏光ヶ丘店	柏市光ヶ丘2-23-1	管理栄養士による体組成計による健康測定会。測定結果について管理栄養士が説明致します。	開催日時について店頭またはホームページに掲載。 http://www.yacs.jp	043-248-0089	運動・スポーツ 健康づくり（健診・相談含）	光が丘
NPO 牧場跡地の緑と環境を考える会	中原ふれあい防災公園	柏市中原丁目	NPOサティホル管理運営ボランティア 中原ふれあい防災公園管理運営ボランティア	お問い合わせください	04-7173-7458	ボランティア	光が丘
中原ふれあい防災公園 ラジオ体操	中原ふれあい防災公園	柏市中原1丁目	ラジオ体操	毎朝6:30～6:45（雨天時除く）	090-2503-5276 04-7166-7693	運動・スポーツ	光が丘
ラジオ体操1・2・3の会	白山神社	柏市豊住2-1-1	ラジオ体操第一、第二	毎朝6:30～6:40（悪天候の場合は中止）	080-5030-7932	運動・スポーツ	光が丘
柏コスモス会	光ヶ丘近隣センター	柏市光ヶ丘団地200-5	吹き矢	水曜日から土曜日12:00～15:00	080-1077-0612	運動・スポーツ	光が丘
中原ふれあい防災公園若返り体操	中原ふれあい防災公園	柏市中原1-1873-1	ラジオ体操・自彊術	毎朝6:30～7:05	04-7175-5836	運動・スポーツ	光が丘

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
エブリデイ 楽しくラジオ体操	光ヶ丘中央公園	柏市東中新宿4-4-1	ラジオ体操、ストレッチ、団地内のウォーキングを通して草花や野鳥の観察等の四季の変化を楽しむ交流会	毎日6:00～7:00	04-7176-7787	運動・スポーツ	光が丘
サステイナホール&広場事業	サステイナホールとサステイナ広場	柏市中原1-28	サステイナホール 利用促進ボランティア、ヨガ・ダンベル体操、キッズデイなどイベント活動、近隣住民の立ち寄り場所 サステイナ広場 花壇整備、広場草払い、野菜市、ミニカフェ管理	サステイナホール 水曜日、第1、第3木曜を除く毎日 10:00～16:00 サステイナ広場 水曜日、第1水曜、第3土曜日 野菜市・ミニカフェ 7:00～8:00 花壇他整備 9:30～12:00	090-2762-6942	運動・スポーツ、サロン・通いの場、社会参加、趣味の活動、ボランティア	光が丘
光ヶ丘将棋クラブ	光ヶ丘近隣センター	光ヶ丘団地200-5	将棋を通じての交流会	月10日以上実地 12:00～15:00又は15:00～18:00	090-2147-3565	趣味の活動	光が丘
かたくりの会	豊住ふるさとセンター	柏市豊住2-1-10	手芸、映画鑑賞、食事会、体操、花の植替	第3月曜日10:00～12:00(休日の場合は第1月曜)	04-7169-8422	社会参加	光が丘
華音	光ヶ丘近隣センター	柏市光ヶ丘団地200-5	合唱	第2・4月曜日10:00～12:00	04-7169-1733	趣味の活動	光が丘
フラ・ハ・ラウ・モキハナ	豊住町会ふるさとセンター	柏市豊住2-1-10	フラダンス	第1・3木曜日10:00～12:00	04-7174-7346	趣味の活動	光が丘
スケッチメイツ	光ヶ丘近隣センター	柏市光ヶ丘団地200-5	健康体操	金曜日10:00～12:00	090-6198-2580	運動・スポーツ	光ヶ丘
居どころカフェ 手しごと倶楽部	居どころカフェ 手しごと倶楽部	柏市光ヶ丘3-5-11	通いの場	木～日曜日10:00～16:00	090-4705-7411	サロン・通いの場、ボランティア	光ヶ丘
中新宿ラジオ体操	中新宿ふるさとセンター	柏市中新宿3-1	ラジオ体操	毎日5:50～6:50	04-7176-7075	運動・スポーツ	光ヶ丘
柏トランススクエアダンスクラブ	光ヶ丘近隣センター	柏市光ヶ丘団地200-5	スクエアダンス	毎週土曜日・月1回日曜日9:00～11:45	04-7137-9345	運動・スポーツ	光ヶ丘
ロコモ体操 中新宿	中新宿町会ふるさとセンター	柏市中新宿3-1	ロコモ体操	第2・4金曜日13:30～15:00	04-7174-6417	運動・スポーツ	光ヶ丘
算数教室「単元王」	生活クラブ風の村光ヶ丘	柏市東中新宿4-5-12	小学生の見守りボランティア	水・金曜日15:00～17:00夏季特別講習：R5年度 7/24～7/28	090-2638-4587	ボランティア	光ヶ丘
光ヶ丘子どもフェスタ	生活クラブ風の村光ヶ丘	柏市東中新宿4-5-12	子どもフェスタ	年2回程度次回開催日：9/10 8:30～11:30	090-2638-4587	社会参加、ボランティア	光ヶ丘
つなが・つながる・くれよん	生活クラブ風の村光ヶ丘	柏市東中新宿4-5-12	子ども食堂	第3土曜日9:00～13:00	090-2638-4587	社会参加、ボランティア	光ヶ丘
サロンかたつむりの会	柏市つしが丘3-10-1 (自宅)	柏市つしが丘3-10-1	サロン	第1月曜日10:00～12:30	04-7172-3201	サロン・通いの場、ボランティア	光ヶ丘
東山天寿会(ゲートボール)	東山第二公園	東山町会内(柏市東山1-1-1)	ゲートボール	月・水・金曜日9:00～12:00	04-7174-9639	運動・スポーツ	光ヶ丘
東山天寿会(卓球)	東山文化会館	東山町会内(柏市東山1-1-1)	卓球	火曜日13:00～15:00	04-7174-9639	運動・スポーツ	光ヶ丘
東山天寿会(輪投げ)	東山文化会館 (要確認)	東山町会内(柏市東山1-1-1)	輪投げ	火・木曜日13:00～15:00	04-7174-9639	運動・スポーツ	光ヶ丘
東山天寿会(踊り)	東山文化会館	東山町会内(柏市東山1-1-1)	踊り	週1 19:00～21:00 (開催日は都度要確認)	04-7174-9639	趣味の活動	光ヶ丘
東山天寿会(野球)	酒井根西小学校	柏市酒井根662-1	野球	土・日曜日9:00～12:00	04-7174-9639	運動・スポーツ	光ヶ丘
ひまわりの会	東中新宿町会会館	柏市東中新宿1-22-20	・出前講座 ・交流会	月1回 第1木曜日10:00～12:00	090-6529-0542	運動・スポーツ、社会参加	光ヶ丘
健康体操・ファミリー指圧(光ヶ丘)	光ヶ丘近隣センター	柏市光ヶ丘団地200-5	健康体操	毎週土曜日9:15～11:00	090-9837-5614	運動・スポーツ	光ヶ丘