

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
柏市立 朋生園	柏市立 朋生園	中原1816-6	作業補助, 園内整備	第4水曜日	04-7163-6612	ボランティア	増尾
クローバーサロン	クローバーサロン	加賀3-8-13	高齢者サロン	水曜日10:00~16:00	04-7172-2225	サロン・通いの場	増尾
コミュニティのこのこ	増尾ふるさと会館	柏市増尾4-1-33	高齢者の通いの場のサロン・介護予防	金曜日9:30~12:30	090-2142-9783	サロン・通いの場 ボランティア	増尾
ほのぼのロコモ	ほのぼのプラザますお	柏市加賀3-16-8	ロコモ体操	第2・4水曜日	04-7176-3872	運動・スポーツ	増尾
新緑会 (健康体操教室)	ほのぼのプラザますお	柏市加賀3-16-8	ストレッチと筋肉と関節のトレーニング	毎月第1金曜日・第3水曜日: 午前中	04-7175-7897	運動・スポーツ	増尾
Step D	①増尾町会ふるさと会館 ②増尾近隣センター	①柏市増尾4-1-33 ②柏市増尾3-1-1	ロコモ体操 (フレイル体操)	火曜日 (月2回) ①10:00~12:00 ②15:15~17:15	04-7174-6120	運動・スポーツ	増尾
多世代交流コミュニティサロンつちのこ	土小学校第4校舎多目的室	柏市増尾4-4-1	多世代交流サロン	土曜日	090-5497-3515	サロン・通いの場 ボランティア	増尾
ほのぼの歩こう会	ほのぼのプラザますお近隣	加賀3-16-8周辺	ウォーキング	第1・3金曜日10:00~12:00	090-7809-8410	運動・スポーツ ボランティア	増尾
スタジオ幌凜心 (ほろりんこ)	①スタジオ幌凜心 ②藤心近隣センター	①柏市増尾4-6-2 ②柏市藤心4-1-11	社交ダンス、フラダンス、卓球	社交ダンス 水: スタジオ幌凜心 10:00~14:00 木: 藤心近隣センター 12:00~14:30	080-1824-3350	運動・スポーツ	増尾・藤心
ゆるポッチャ会	ほのぼのプラザますお	柏市加賀3-16-8	ポッチャ	第3金曜日13:30~15:00	090-8816-3875	運動・スポーツ	増尾
新柏ふれあいサロン	サンパセオ新柏 管理棟	柏市新柏1-12-1	①ふれあいサロン: 出前講座の受講と交流会、(年1回フレイルチェック実施) ②ラジオ体操: DVDのラジオ体操第1・2、みんなの体操を見ながら実施	①ふれあいサロン: 第3月曜日 ②ラジオ体操: 毎週月曜日9:00~	04-7128-7800	運動・スポーツ サロン・通いの場	増尾
増尾ダイヤモンドクラブ	増尾ふるさと会館・他	柏市増尾4-1-33 他	ピンポン、うたごえサークル、園芸、グラウンドゴルフ 等	園芸, ボーリング: 月曜日 ピンポン: 火曜日 健康麻雀: 水曜日 書道部: 木曜日 ダーツ・吹矢: 金曜日 うたごえサークル: 土曜日 社交ダンス, カラオケ, 囲碁将棋: 日曜日 グラウンドゴルフ: 水, 木, 日曜日 その他活動はお問合せ下さい	080-1043-5317	運動・スポーツ 社会参加 趣味の活動 ボランティア	増尾
笑いヨガくらぶタンタン	柏市教育福祉会館 2F 活動室	柏市柏5-8-12	笑いヨガくらぶタンタン講座及び研修会、ビデオ作成 (ボランティア)	毎月第1水曜日9:00~13:00	04-7139-7507	健康づくり (健診・相談含) 社会参加 ボランティア	西原 富勢 松葉 高田・松ヶ崎 豊四季台 新富 光ヶ丘 酒井根 南部 藤心 増尾
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
ピラティスサークル	加賀ふるさと会館	加賀3-16-9	マットを使ってピラティス	各月第3月曜日	04-7176-3872	運動・スポーツ	増尾
土小バトロールの会	柏市立土小学校周辺	増尾4-1 柏市立土小学校	児童見守り、バトロール 等	朝7:00~8:00 下校時14:30~15:30, 15:30~16:00	04-7103-1030	ボランティア	増尾
ロコモフィットK	加賀ふるさと会館	柏市加賀3-16-9	ロコモ運動	第1・3金曜日12:00~15:00	04-7173-7378	運動・スポーツ 社会参加	増尾
健康ヨガ体操	スタジオMAD (杉山眼科ビル1F)	柏市加賀3-19-5	ヨガ, 体操	土曜日10:30~11:30	04-7172-5553 090-2151-4230	運動・スポーツ 健康づくり (健診・相談含)	増尾
陳氏太極拳同好会・東葛教室	増尾近隣センター, 旭町近隣センター, リフレッシュプラザ	柏市増尾3-1-1, 旭町5-3-32, 南増尾58-3	陳氏太極拳	水曜日 11:00~13:00 ※練習日時必ず確認のこと	090-4422-0330	運動・スポーツ	旭町、南部、増尾
お茶でもいかがですか ラジオ体操部	わしの山公園	柏市増尾5丁目	ラジオ体操	木曜日9:40~9:50	04-7173-1809	運動・スポーツ	増尾
ほのぼのまいにち体操	ほのぼのプラザますお	柏市加賀3-16-8	ラジオ体操第1, 第2	月曜日~土曜日9:15~9:30	04-7174-1712	運動・スポーツ	増尾

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
たんぼほの会	ほのぼのプラザますお	柏市加賀3-16-8	ウォーキング（増尾，加賀，新柏周辺）	第4金曜日	04-7169-8607	運動・スポーツ	増尾
藤心健康体操マイレ	藤心近隣センター， 増尾近隣センター	柏市藤心4-1-11， 柏市増尾3-1-1	健康体操	藤心近隣センター：毎週日曜日 9:00～12:00 増尾近隣センター：毎週土曜日 9:00～12:00	04-7169-8218	運動・スポーツ	藤心、増尾
MASUO プラチナ会	増尾近隣センター	柏市増尾3-1-1	ラジオ体操， グランドゴルフ， ウォーキング， 学習会， 清掃事業	ラジオ体操：毎日(1/1～1/3除く) グランドゴルフ：（名戸ヶ谷運動公園）週1回 （小山台公園）週2階 （平根公園）週1回 ウォーキング：年6回 学習会：年4回 ボランティア（清掃）：毎週金曜日	04-7174-6659	運動・スポーツ ボランティア	増尾
増尾ジェヌの会	増尾近隣センター		ハンドトリートメント	毎月1回 1時間30分 詳細はお問合せ下さい	04-7172-8061	趣味の活動 ボランティア	増尾
加賀いきいきクラブ	加賀ふるさと会館	柏市加賀3-16-9	・講話や研修（出前講座） ・ラジオ体操， ゲーム等身体を動かし体力増進を図る ・会員相互のコミュニケーションタイム	毎月第4土曜日10:00～12:00予定	04-7176-3872	運動・スポーツ 社会参加	増尾
ストレッチサークル コスモス	増尾東映団地自治会集会所	柏市増尾8-7-26	柏市のエーチューブから柏口コトレ・スムーズに動ける・タオルでまいにち・脳トレ・健康麻雀 ヒップホップでフレイル予防	毎週月曜日10:30～12:00 毎週火曜日9:30～12:00（健康麻雀） 詳細お問合せ下さい	04-7172-3602	運動・スポーツ 趣味の活動	増尾
子育てサロン加賀	加賀ふるさと会館	柏市加賀3-16-9	子育て支援， 未就園児とその保護者対象サロンの運営のお手伝い	第1,3金曜日 9:30～12:00	080-4138-7443	サロン・通いの場、ボランティア	増尾
社会福祉法人彩会 ザザビー・ドゥ	社会福祉法人彩会 ザザビー・ドゥ	柏市増尾2-22-2	障がい者通所施設がザザビー・ドゥの日に中支援 ミニバザーのお手伝い	月曜日～金曜日10:00～16:00 ミニバザーは木， 金曜日実施	04-7171-2833	ボランティア	増尾
加賀第一公園ラジオ体操クラブ	加賀町会第一公園	柏市加賀2-13	ラジオ体操	毎日6:30～6:40	04-7172-6476	運動・スポーツ	増尾
Step Y	増尾近隣センター	柏市増尾3-1-1	ロコモ予防体操	第1・3木曜日15:15～16:45	04-7175-5171	運動・スポーツ	増尾
柏ふる里つくり隊	きつね山(通称)	柏市増尾4-11-22	里山ボランティア活動	第1・3月曜日 9:00～15:00 第4月曜日 9:00～12:00	090-1766-1304	ボランティア	増尾
増尾東映自治会防犯パトロール	増尾東映自治会内	増尾東映自治会内	防犯パトロール	月曜日～土曜日 10:00～10:30 15:00～15:30	04-7172-4387	ボランティア・社会参加	増尾
卓悠会	藤心近隣センター， 増尾近隣センター， 新田原近隣センター	柏市藤心4-1-11， 柏市増尾3-1-1， 柏市東柏2-2-15	卓球	木曜日9:00～12:00又は11:00～13:00又は13:00～15:00	04-7172-6055	運動・スポーツ	新田原、藤心、増尾
きらく会	増尾近隣センター	柏市増尾3-1-1	講演会、歩き会、グラウンドゴルフ	第2水曜日9:30～12:00	04-7172-5678	運動・スポーツ、社会参加	増尾
増尾木曜会	増尾近隣センター	柏市増尾3-1-1	卓球	木曜日15:00～17:00	04-7169-2124	運動・スポーツ	増尾
増尾近隣センター卓球部2班	増尾近隣センター	柏市増尾3-1-1	卓球	金曜日11:00～13:00	04-7174-3335	運動・スポーツ	増尾
フレンズ	増尾近隣センター	柏市増尾3-1-1	卓球	金曜日9:00～11:00	04-7172-2600	運動・スポーツ	増尾
ひまわり会	マスオ堂谷ゲートボール場	柏市増尾堂谷1087-1	グラウンドゴルフ	第1～3日曜日(雨天の場合第4に変更)7月～9月は9:00～12:00	04-7172-2600	運動・スポーツ	増尾
緑寿会 健康体操&グラウンドゴルフ	松野台ふるさと会館&ながぐつ公園	柏市増尾台3-5-10	ラジオ体操、自彊術、グラウンドゴルフ	水曜日9:00～12:00	090-8117-3944	運動・スポーツ	増尾
緑寿会 卓球	松野台ふるさと会館	柏市増尾台3-5-10	卓球	月曜日9:00～11:30	090-8117-3944	運動・スポーツ	増尾
緑寿会 カラオケ	松野台ふるさと会館	柏市増尾台3-5-10	カラオケ	第2・4火曜日12:00～17:00	090-8117-3944	趣味の活動	増尾
緑寿会 健康麻雀A	松野台ふるさと会館	柏市増尾台3-5-10	健康麻雀	月曜日13:00～17:00	090-8117-3944	趣味の活動	増尾
緑寿会 健康麻雀B	松野台ふるさと会館	柏市増尾台3-5-10	健康麻雀	木曜日13:00～17:00	090-8117-3944	趣味の活動	増尾
緑寿会 健康麻雀C	松野台ふるさと会館	柏市増尾台3-5-10	健康麻雀	金曜日13:00～17:00	090-8117-3944	趣味の活動	増尾
緑寿会 囲碁	松野台ふるさと会館	柏市増尾台3-5-10	囲碁	金曜日9:00～12:00	090-8117-3944	趣味の活動	増尾
増尾近隣センター卓球部3班	増尾近隣センター	柏市増尾3-1-1	卓球	金曜日13:00～15:00	04-7172-8656	運動・スポーツ	増尾
らんらん	南部近隣センター， 増尾近隣センター	柏市新逆井2-5-13， 柏市増尾3-1-1	ピアノ	月3回程度9:00～12:00or12:00～15:00	090-5539-2957	趣味の活動	南部、増尾
ニチイケアセンター柏 デイサービス	ニチイケアセンター柏 デイサービス	柏市新柏1-13-9	ボランティア	月～土曜日9:00～16:00	04-7165-0300	ボランティア	増尾
コバ パソコン同好会	柏市増尾3-11-13 山本宅	柏市増尾3-11-13	パソコン教室	第1・3日曜日13:00～:	090-2161-3245	趣味の活動	増尾
ベレニアル花倶楽部	増尾近隣センター（裏の駐車場）	柏市増尾3丁目1-1	増尾近隣センター裏側駐車場回りのガーデニング整備	火曜日9:30～11:30	090-1207-4190	ボランティア	増尾
みんなのサロン	松野台ふるさと会館	柏市増尾台3-5-10	サロン活動	第3水曜日13:00～15:00	090-1207-4190	ボランティア	増尾
アップル同好会	加賀第四公園	柏市加賀1-13	ラジオ体操	月～日曜日6:30～7:30 毎日	04-7176-2841	運動・スポーツ	増尾
健康体操・ファミリー指圧(増尾)	増尾近隣センター	柏市増尾3-1-1	健康体操	毎週木曜日9:15～11:00	090-9837-5614	運動・スポーツ	増尾