

田中地域周辺の運動・趣味活動
ほくほくサークル



ほくほくセンター
 (柏北部地域包括支援センター)



作成：柏北部地域包括支援センター
 ※本地図は施設のおおよその位置を示しています。

地理院地図

運動・体操

団体名	ActiveLife 体操	田中体操 サークル	花野井 ココモ体操	ヨガ
活動 内容	健康体操	健康体操	健康体操	健康体操
場所	田中近隣センター (大室 249-1)	田中近隣センター 体育館 (大室 249-1)	田中近隣センター (大室 249-1)	柏ビレジ自治会館 2階 (大室 1311-48)
活動 日時	第1・3・5水曜日 10:00~11:30	毎週火曜日 9:15~10:45	第2・4月曜日 10:00~11:30	毎週木曜日 9:30~10:30
ご様子 ※イメージ				
連絡先	福田さん 04-7133-6311	参加の際は直接、会場へお越しください。	塚田さん 04-7131-7443	松尾さん 090-3338-1604
費用 備考	お気軽にご参加ください。 男性の参加者も大歓迎。 【料金】 1,200円/月2回 1,800円/月3回	45周年の体操サークルです。 お気軽にご参加ください。 【料金】 入会金 1,000円 1,500円/月 ※体験は無料(1回) 別途、柏市美容体操連盟会費 300円	マット上でできる体操中心 お気軽にご参加ください。 【料金】 1,200円/月2回 1,800円/月3回 【持ち物】ヨガマット・飲み物・ 動きやすい服装	ストレッチ中心の体操です。 入会金なし 800円/回 ※体験 500円 【持ち物】ヨガマット・飲み物・ 動きやすい服装

運動・体操

団体名	太極拳 錦拳練会	健康体操 緑の会	3B 体操	柏の葉 ポールウォーキング クラブ
活動内容	太極拳	健康体操	健康体操	ポールウォーキング
場所	柏ビレジ自治会館 (大室 1311-48)	柏ビレジ水辺公園	柏寿荘 (船戸山高野 535)	・まちの健康研究所「あ・し・た」 (ららぽーと柏の葉北館 3F) 第 2・3 月曜日 ・柏の葉キャンパス駅周辺 毎月第 4 土曜日 4 月～9 月 10:15～15:15 10 月～3 月 13:15～15:15
活動日時	毎週日曜日 10:00～	毎日 7:20～	第 2・4 水曜日 10:00～12:00	
ご様子 ※イメージ				
連絡先	申し込み不要	申し込み不要	04-7132-2356	まちの健康研究所「あ・し・た」 04-7197-7713
費用 備考	<p>【料金】無料 ※新樹会のサークルですが、どなたでも参加可能</p> <p>【補足】新樹会とは柏ビレジのシニアクラブ 入会要件: 柏ビレジ住民であること参加費年会費 2,500 円</p>		<p>3B 体操は、ボール、ベル、ベルターといった用具を使用する体操です。参加者は柏市在住の方が多いです。</p> <p>【費用】 1,500 円/月 (別途、保険料がかかります。) 道具代約 5,000 円(初回のみ)</p>	<p>・原則第 2 及び第 4 月曜日の体験教室(月 2 回) ・毎月第 4 土曜日のポールウォーキングで基礎体力作りとアウトドアを楽しむ会(月 1 回) ・その他イベント企画時</p>

【補足】

柏寿荘(はくじゅそう)とは？



無料でカラオケや入浴ができます。健康講座などのイベントも開催。

老人福祉に関する各種の相談に応じ、高齢者の健康増進や教養の向上、またレクリエーションなどの機会を総合的に提供することを目的として設置された老人福祉施設です。

【住所】 船戸山高野 535

【開館時間】 9:00～16:00 ※休日:日・祝日、年末年始

【お問合せ】 04-7131-9511

【設備】 大浴場、大広間、庭園、講座室、陶芸室など

【費用】 無料 (※電気式陶芸窯を利用は有料)

【対象】 市内在住の60歳以上のかた。

【申込】 初めて利用する場合は運転免許証または健康保険証を窓口
に提示して、利用証の交付を受けてください。市内の老人福祉センターの利用証をお持ちのかたは、その利用証が使えます。

送迎バス予定時刻表 (2023年12月14日改正)

火曜日 柏寿荘行		水曜日 沼南・南部老人福祉センター～柏寿荘		木曜日 柏寿荘行	
発車時間	停留所	発車時間	停留所	発車時間	停留所
(1回目)		(1回目)		(1回目)	
9:00	柏市役所玄関前	8:50	沼南老人福祉センター	9:00	柏市役所玄関前
9:06	柏駅西口企業バス停	9:00	南部老人福祉センター	9:06	柏駅西口企業バス停
9:12	第四小学校入口	9:03	逆井駅東口	9:08	柏中学校体育館脇
9:15	十余二東郵便局前	9:05	加文字歯科前	9:09	東葛高校正門前
9:25	松葉第二近隣公園前	9:08	第二ますお幼稚園入口	9:13	柏第二小学校前
9:30	富勢中学校前	9:12	増尾近隣センター前	9:17	豊四季千葉興業銀行裏
9:35	布施近隣センター前	9:15	さくら寿司前	9:18	豊四季NTT入口
9:37	新町ふるさとセンター前	9:21	千代田町公園前	9:19	旭町消防署前
9:47	市立柏病院入口	9:26	アミューゼ柏前	9:22	豊四季団地前
9:49	花野井神社前	9:30	柏市役所玄関前	9:24	西光院入口
9:56	田中近隣センター前	9:40	北柏北口前	9:26	金森医院前
10:05	柏寿荘(着)	9:45	市立柏病院入口	9:33	小池農園前
		9:50	田中近隣センター前	9:34	クリニック柏の葉(専用駐車場)前
		9:56	柏寿荘(着)	9:39	初石病院前
	(帰宅バス時間)	11:00	柏寿荘(発)	9:41	西原高架橋上
14:20	柏寿荘(発)	11:07	田中近隣センター前	9:43	みどり台郵便局通り
		11:15	市立柏病院入口	10:00	柏寿荘(着)
	(2回目)	11:24	北柏北口前		(帰宅バス時間)
10:28	みどり台郵便局通り	11:31	柏市役所玄関前	14:20	柏寿荘(発)
10:35	クリニック柏の葉(専用駐車場)前	11:35	アミューゼ柏前		(2回目)
10:41	松葉第二近隣公園前	11:41	千代田町公園前	10:15	柏寿荘(発)
10:47	北柏北口前	11:48	さくら寿司前	10:30	松葉第二近隣公園前
10:52	市立柏病院入口	11:51	増尾近隣センター前	10:35	北柏北口前
11:15	柏寿荘(着)	11:55	第二ますお幼稚園入口	10:50	市立柏病院入口
	(帰宅バス時間)	11:58	加文字歯科前	11:00	柏寿荘(着)
15:50	柏寿荘(発)	12:00	逆井駅東口		(帰宅バス時間)
		12:03	南部老人福祉センター	15:55	柏寿荘(発)
		12:13	沼南老人福祉センター(着)		
			(2回目)		
		13:40	沼南老人福祉センター(発)		
		13:50	南部老人福祉センター		
		13:53	逆井駅東口		
		13:55	加文字歯科前		
		13:58	第二ますお幼稚園入口		
		14:02	増尾近隣センター前		
		14:05	さくら寿司前		
		14:11	千代田町公園前		
		14:16	アミューゼ柏前		
		14:19	柏市役所玄関前		
		14:30	北柏北口前		
		14:35	市立柏病院入口		
		14:40	田中近隣センター前		
		14:48	柏寿荘(着)		
			(帰宅バス時間)		
		15:20	柏寿荘(発)		

趣味活動・交流

団体名	Luana by Moani	東葛ねぶた囃子会	ソーシャルダンス 柏の葉	らくらくピアノ	楽楽テニス	柏プリムラ・ エ・コール
活動 内容	ダンス	ねぶた囃子	社交ダンス	ピアノ練習	テニス	合唱
場所	田中近隣センター (大室 249-1)	高田近隣センター (高田 693-2) 北部近隣センター (大青田 1541-2)等	北部近隣センター (大青田 1541-2)	田中近隣センター (大室 249-1)	吉田記念テニス研修セ ンター (花野井 936-1)	柏ビレジ近隣センター (大室 1285-1) ※場所変更の場合あり
活動 日時	お問い合わせください	第 4 日曜日 12:00~15:00	お問い合わせください	木・金 13:00~15:00	水曜日 10:30~12:00 開催日は HP を確認く ださい ※雨天中止	毎週木曜日 9:00~12:00
ご様子 ※イメージ						
連絡先	平さん 080-5372-4085	中村さん 090-1258-3560	三坂さん 090-9100-4185	河村さん 080-5523-7565	吉田記念テニス 研修センター 04-7134-3030	三由さん 04-7131-8511
費用 備考	メンバー募集中	初心者大歓迎、親切丁寧 に指導します。 みんなで仲良くねぶた を楽しみましょう。 【料金】5,000 円/月	メンバー募集中	シニアの初心者のため のピアノ練習です。 お気軽にご参加くださ い。	低反発ボールを使った 大人の初心者向けのテ ニス 【料金】参加費 1300 円(初回無料)※ラケッ ト無料貸出あり	【料金】6,000 円/月 柏市合唱連盟や指揮竹 内氏のコンサート、町会 等で披露している。

趣味活動・交流

団体名	穴戸卓球サークル	コミュニティールーム はなみずき	サークル活動 (農あるまちづくり)	農業体験農園 (農あるまちづくり)
活動内容	卓球	コミュニティサロン 喫茶・軽食	①そば打ち ②写真 ③料理 ④園芸	農園体験
場所	田中近隣センター 体育館 (大室 249-1)	柏ビレジ商店街内の店舗 (柏市花野井 1811 番地)	環境コンビニステーション (大室 1 丁目 4 セナリオハウス パーク柏たなか)	ジョイ・ファーム岡田 四季彩菜クラブ高妻 体験農園・宝珠 (柏たなか駅周辺)
活動日時	第 2・4 金曜日 11:00~13:00	月~水・金・土 11:00~16:00	お問い合わせください	随時
ご様子 ※イメージ				
連絡先	穴戸さん 090-6624-2489	090-8724-2841	環境コンビニステーション 04-7126-0785 (休館日:火曜日・水曜日)	
費用 備考	卓球初心者歓迎。 お気軽にご参加ください。 【料金】1,500 円/回 【持ち物】シューズ・運動着 ※ラケット貸出可	サークルの集まり、お稽古場所、会議 場所などお友達との雑談、お誕生日 会、交流会、将棋、碁(道具は用意あ り)などの場としてお気軽にお使い ください。	入会費・年会費は お問い合わせください。	農家の方が野菜作りなどの講習会 を開き、入園者が作付から収穫ま での農作業を体験する農園 【料金】 農園入園料 45,000 円/年

趣味活動・交流

団体名	ホッコリかなた	柏葉メンズクラブ	まちの健康研究所 「あ・し・た」	土の学校 (柏たなか農園)
活動内容	サロン	男性中心の交流会	まちの健康づくり拠点	農園体験
場所	柏北部地域包括支援センター (小青田1-2-7 アスタリスク102号)	柏北部地域包括支援センター (小青田1-2-7 アスタリスク102号)	ららぽーと柏の葉 北館 3F (若柴175番地)	柏たなか農園 (船戸1027) ※医王寺の隣、駐車場有
活動日時	第1土曜日 13:30~15:00 (日程が変更する場合あり)	不定期	10:00~18:00 ※年末年始を除く	随時
ご様子 ※イメージ				
連絡先	柏北部地域包括支援センター 04-7140-8818 (受付:月曜~土曜 8:30~17:15) ※祝日はお休み		まちの健康研究所「あ・し・た」 04-7197-7713	松本さん 080-6507
費用 備考	どなたでも参加できる 交流会 お気軽にご参加ください。 【料金】無料	花見等のイベントを定期的 に開催 お気軽にご参加ください。	どの年代にも役に立ち、 楽しめる最先端の健康体験・ 情報を提供。健康づくり イベント等も開催。 【料金】無料	管理人がいるから、はじめての方 でも安心！手ぶらでOK (道具や資材は揃っています。) 【料金】入会金 2,000円 4,500 円/月 ※野菜の育て方講習付き

趣味活動・交流

団体名	プチカル柏の葉	自立活動支援センター ポコアポコ
活動内容	柏の葉の空き家を活用した健康づくりと学びの場	視覚障がい者を中心とした福祉作業所の発展形「障がい者の居場所」
場所	柏の葉 2-3-27	松葉町 6-10-1 第2 青山ビル
活動日時	<p>プチカル柏の葉 プログラム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・脳トレ健康麻雀入門講座 全 10 回 麻雀未経験の方が対象 ・フリー麻雀クラブ(健康麻雀) 予約制 4卓あり ※要予約 日・祝日を除く毎日 午前 10:00~13:00 午後 14:00~17:00 ・かんたんストレッチヨガ 毎週 水曜日 10:00~11:00 	<p>ポコアポコの教室 (午前 10 時から午後 3 時まで)</p> <p>月曜日はパソコンクラス 火曜日はハーモニカ 水曜日や手芸と木工 木曜日は木工 金曜日は手芸クラス</p> <p>※障がい者が中心に運営をしていますが、障がいのある人もない人も助けあいながら運営に参加しています。</p>
ご様子 ※イメージ		
連絡先	04-7100-8439 (受付:平日 10:00~17:00)	04-7136-0505 (受付:08:30~17:30)
費用 備考	<p>【費用】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・初めてご利用の方は利用登録料 100 円 ・脳トレ健康麻雀入門講座(全10回)5,800 円 ・フリー麻雀クラブ(健康麻雀) 平日 お一人 半日(3時間)500 円 土曜 1 卓 3 時間 2000 円、1 日 4000 円 ・かんたんストレッチヨガ 受講料 1回 1000 円 	<p>【費用】 月会費 2000 円 送迎が必要な方は別途送迎代がかかります。 ポコアポコはボランティアのみなさんにより支えられています。 技術のあるなしにかかわらず、利用者と一緒にいるだけでいいという方々も多く、ポコを支えてもらいながら、ポコを楽しんでもらっています。また、退職後に第二の人生をポコで！という方が多いのも特徴です。</p>

フレイル予防等

※フレイルとは「加齢に伴い、心身が弱った状態」のこと

講座名	フレイルチェック	フレイル予防連続講座 (全3回)	ほくザップ	【無料】出前講座
内容	心身の健康状態を確認します。 (質問紙への回答、指輪っかテスト、握力測定、体組成測定等)	フレイルチェックで心身の健康状態を確認し、「運動」・「栄養とお口の健康」・「社会参加」の視点からフレイルを予防する方法を学びます。	フレイル予防体操など椅子に座った状態で行い、みなさんで健康に関する情報をもちより体操を通じて交流を深めます。	町会・サロン等にお伺いし、講座を開催します！介護予防体操・簡単ヨガ・脳トレ・介護保険・成年後見制度等
場所	花野井公会堂 (花野井 981-4)	田中近隣センター (大室 249-1)	柏北部地域包括支援センター	町会・サロン等どこでも (お問合せください)
対象	柏市在住の 65 歳以上の方			
活動日時	2024年10月4日(金) 10:00~11:40	① <u>フレイルチェック</u> (心身の健康チェック) 2024年7月5日(金) 10:00~11:40 ② <u>運動・体操講座</u> 2024年7月12日(金) 10:00~12:00 ③ <u>栄養講座・お口の健康講座</u> 2024年7月19日(金) 10:00~12:00	原則毎月 第2土曜日 13:30~14:15	随時
備考	持ち物 筆記用具・水分・ (お持ちの方は)フレイルカード	持ち物 筆記用具・水分・ (お持ちの方は)フレイルカード	持ち物 (お持ちの方は)フレイルカード 	お気軽にお問い合わせください。
お問い合わせ・申し込み	柏北部地域包括支援センター 04-7140-8818 (受付:月曜~土曜 8:30~17:15 ※祝日はお休み)			

認知症関連のイベント(2024年度)

団体名	認知症サポーター 養成講座	たなかンズ	カフェ花福
対象	柏市在住・ 在勤の方	物忘れがあっても お元気な方	認知症の方とご家族 地域住民の方どなたでも
活動 内容	認知症に関する正しい 知識や認知症の人の 接し方等を学ぶ講座	ボランティア活動 (イベントのお手伝いやゴミ拾い等)	認知症カフェ 主催 田中地区オレンジフレンズ
参加費	無料	無料	100円
場所	柏北部地域 包括支援センター ・ 花野井公会堂	お問い合わせ ください	花井山 大洞院 (花野井1757)
開催 日程	<p>【柏北部地域包括支援センター】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 9月7日(土) 10:00~11:30 ・ 11月2日(土) 10:00~11:30 <p>【花野井公会堂】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 7月2日(火) 13:30~15:00  <p>※出前講座も 実施しております</p>	<p>開催は不定期 やりたいことを募集中!</p>  <p>※たなか駅周辺でゴミ拾い</p>	<p>【日時】 基本的に第2火曜日 13:30~15:00 ※時間内の出入りは ご自由にどうぞ</p>  
お問い合わせ・ 申し込み	柏北部地域包括支援センター 04-7140-8818 (受付:月曜~土曜 8:30~17:15 ※祝日はお休み)		

団体名	ほくほくカフェ	介護者交流会	オレンジ散歩 (柏ビレジ・若柴・東花野井・正連寺)																					
対象	認知症の方とご家族	認知症の介護者	認知症の方とご家族地域住民の方どなたでも																					
活動内容	認知症カフェ	認知症の介護者の交流会	オレンジフレンズや地域住民の方と散歩を通じて交流することで、心身のリフレッシュを図り、認知症とご家族が住み慣れた地域で安心して暮らせる街づくりを目的に開催																					
参加費	無料	無料	無料																					
場所	柏北部地域包括支援センター (小青田1-2-7 アスタリスク102号)		<table border="1"> <thead> <tr> <th>場所</th> <th>時間</th> <th>集合場所</th> <th>雨天時</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>柏ビレジ</td> <td>第4水曜 10:30~11:30</td> <td>柏ビレジ商店街 『はなみずき』前</td> <td>『はなみずき』 に茶話会</td> </tr> <tr> <td>若柴</td> <td>第3水曜 10:00~11:00</td> <td>新若柴 自由の広場</td> <td>中止 (少雨決行)</td> </tr> <tr> <td>東花野井</td> <td>第4水曜 10:00~11:00</td> <td>東花野井 第一公園</td> <td>中止 (少雨決行)</td> </tr> <tr> <td>正連寺</td> <td>第2金曜 10:00~11:00</td> <td>愛の家グループ ホーム柏の葉</td> <td>中止 (少雨決行)</td> </tr> </tbody> </table>		場所	時間	集合場所	雨天時	柏ビレジ	第4水曜 10:30~11:30	柏ビレジ商店街 『はなみずき』前	『はなみずき』 に茶話会	若柴	第3水曜 10:00~11:00	新若柴 自由の広場	中止 (少雨決行)	東花野井	第4水曜 10:00~11:00	東花野井 第一公園	中止 (少雨決行)	正連寺	第2金曜 10:00~11:00	愛の家グループ ホーム柏の葉	中止 (少雨決行)
場所	時間	集合場所	雨天時																					
柏ビレジ	第4水曜 10:30~11:30	柏ビレジ商店街 『はなみずき』前	『はなみずき』 に茶話会																					
若柴	第3水曜 10:00~11:00	新若柴 自由の広場	中止 (少雨決行)																					
東花野井	第4水曜 10:00~11:00	東花野井 第一公園	中止 (少雨決行)																					
正連寺	第2金曜 10:00~11:00	愛の家グループ ホーム柏の葉	中止 (少雨決行)																					
開催日程	8月24日(土) 12月21日(土) 13:30~15:00 	5月25日(土) 11月16日(土) 13:30~15:00 	動きやすい服装でご参加ください。 飲み物は各自でお持ちください。  																					
お問い合わせ・申し込み	柏北部地域包括支援センター 04-7140-8818 (受付:月曜~土曜 8:30~17:15 ※祝日はお休み)																							

【高齢者のなんでも相談窓口（担当：田中地域）】



ほくほくセンター



（柏北部地域包括支援センター）

もの忘れが
心配

介護の
相談したい

お金の管理
が心配

地域のこと
が知りたい



健康づくり
がしたい

お気軽にご相談ください！

保健師・社会福祉士・
主任ケアマネジャー等の専門職の
スタッフが対応いたします。



【所在地】 柏市小青田 1-2-7 アスタリスク 102 号 （柏たなか駅西口より徒歩 3 分・駐車場 有）

【受付】 月曜日～土曜日 8：30～17：15（休日：日曜・祝日）

Tel : 7140-8818

Fax : 7134-6501

Mail : kashiwa-hn@aoikai.jp

ほくほくサークル 掲載団体募集中！
お気軽にお問い合わせください

ほくほくセンターホームページ

