

# 元気応援くらぶ一覧(詳細)

全115団体 (2026年3月17日現在)

## 明第 1

	くらぶ名	場所	日時	活動内容	利用料	利用方法	連絡先	備考
A1	松戸新田クラブ	胡録台155-3 松戸新田第5町会集会所	毎週土曜・または木曜 午前10時から正午	グラウンドゴルフ、ストレッチ体操、お茶会、その他	300円 (月額)	事前にお問い合わせください	090-4450-9688	第1期
A2	ハーブガーデンからふみ出そう!	岩瀬22 岩瀬38 岩瀬自治会館	①季節・天候により適時 ②③土曜午前10時から午前11時 ※SNSや自治会掲示板で案内	①園芸活動 (植物の観察や世話) ②月一集会: 体操 (歌いながらの健康体操、ラジオ体操等) ③脳トレ音楽 (シニアリトミック、レコード回想法等)	②100円 ③300円	事前にお問い合わせください ※留守電の場合はメッセージをお残しください。	080-3390-8933	第2期
A3	倶楽部in岩瀬自治会グラウンドゴルフクラブと麻雀クラブ	①岩瀬住吉公園 ②岩瀬38 岩瀬自治会集会所 (いわぼんホール)	①毎週火曜 午前9時30分から午前11時30分 ②毎週火曜 正午から午後5時30分	①グラウンドゴルフ②健康麻雀	200円 ②のみ別途300円	直接会場へお越しください	090-4067-9813	第2期
A4	くるみ (Curumi) の会	根本393-8根本第二京葉ハイツ101号	毎週木曜 午後2時から午後4時	認知症と高次脳機能障害の方の居場所と情報収集の場としてカフェを開催し、ご本人が役割を担える場を構築していく	200円	現在休止中		第2期
A5	キラキラいこいの場	稔台2-43-9	①毎週木曜 午後1時30分から午後4時 ②毎週金曜 午後1時30分から午後4時	①麻雀 ②茶話会、ゲーム、カラオケ、脳トレ	年会費 1,000円	現在休止中		第2期
A6	稔台わかば会歓談サークル	稔台7丁目1-5 稔台市民センター他	毎週火曜 午前10時から正午	茶話会、カラオケ	200円	事前にお問い合わせください	047-364-2751	第2期
A7	旭ヶ丘G. Gクラブ	松戸2290 旭ヶ丘第二公園 岩瀬620 旭ヶ丘第三公園 他	毎週月曜・水曜・金曜 ①4月から10月 午前9時から午前11時 ②11月から3月 午前9時30分から午前11時30分	グラウンドゴルフ	月間100円	直接会場へお越しください	047-364-2886	第3期
A8	ライオンズマンション松戸第3元気応援くらぶ	根本49 ライオンズマンション松戸第3集会室	毎月①第1木曜②第1土曜 ①午後1時から午後4時 ②正午から午後3時	茶話会、体操、脳トレ、ゲーム等介護予防に資する活動	200円	事前にお問い合わせください	047-364-8141	第4期
A9	松戸太極拳倶楽部	根本8-11 松戸市勤労会館	毎週土曜 午後2時から午後5時	陳式太極拳	月間3,500円 入会金3,000円	事前にお問い合わせください	047-342-3491	第5期

# 元気応援くらぶ一覧(詳細)

全115団体 (2026年3月17日現在)

## 明第 1

	くらぶ名	場所	日時	活動内容	利用料	利用方法	連絡先	備考
A10	松戸ケアトレーナーズクラブ	稔台7-1-5 稔台市民センター	毎週火曜 午前10時から正午	認知症予防脳活性体操、転倒予防・失禁予防体操、その他	200円	直接会場へお越しください	070-3300-0012	第1期
A11	ストレッチ体操の会	野菊野6番地 野菊野団地集会所	毎月第2木曜、第4金曜 午前10時から午前11時30分	ストレッチ体操	1回100円	事前にお問い合わせください	047-366-3760 または marikoko1232006@ezweb.ne.jp	第9期
A12	いわせdeウクレレ	岩瀬38 岩瀬自治会館 (いわぼんホール2階)	毎週水曜 午前10時から午後2時	ウクレレレッスン(講師を招いて)月1回 ウクレレ各自自由練習(毎週可能) イベントでの発表等(随時)	1回100円 講師レッスン時500円	事前にお問い合わせください	090-2241-8200 または asken2021@gmail.com (メール推奨)	第9期
A13	フィオリ自治会	松戸新田3-3 ゼファーヒルズフィオリーナ集会室(4F)	①第1~3土曜 午前10時から午前11時 ②第4土曜 午後1時から午後2時30分 ③第1土曜 午前11時から午後1時 ④第1水曜 午後1時30分から午後3時 ⑤第1水曜 午後3時10分から午後3時40分 ⑥第3水曜 午後1時50分から午後3時 ⑦第3木曜 午後1時から午後3時 その他単発開催あり	①②健康体操 ③交流スペース ④お茶会 ⑤歌を歌う会 ⑥パトウオーク ⑦ちぎり絵 その他、PC教室、フレイル予防教室、臨床美術、教養講座 等	基本無料 一部、実費分負担あり	直接会場へお越しください	090-6245-3474	第10期

# 元気応援くらぶ一覧(詳細)

全115団体 (2026年3月17日現在)

## 明第 1

	くらぶ名	場所	日時	活動内容	利用料	利用方法	連絡先	備考
A14	まつど☆笑いヨガ推進会	<p>【まつど☆笑いヨガ推進会】</p> <p>①稔台7-1-5 稔台市民センター 第1火曜 午後1時30分から午後2時50分</p> <p>【まつど☆笑いヨガ推進会 ピカピカ笑いヨガ】</p> <p>②小金きよしヶ丘3-1-1 小金市民センター 和室または会議室 第4金曜 午後1時20分から午後2時40分</p> <p>③中金杉2-159-2 小金北市民センター 和室兼茶室 第1金曜 午後1時20分から午後2時20分</p> <p>④小金原6-6-2 小金原市民センター 和室 第2金曜 13時20分から14時40分</p> <p>⑤【まつど☆笑いヨガ推進会 古ヶ崎笑いヨガ】 古ヶ崎4-3490 古ヶ崎市民センター 和室 第1、第3火曜 午後1時20分から午後2時20分 第4日曜 午後2時10分から午後3時30分</p> <p>⑥【まつど☆笑いヨガ推進会 常盤平笑いヨガ】 常盤平3-30 常盤平市民センター 和室または会議室 第4火曜 午後1時20分から午後2時40分</p> <p>⑦【まつど☆笑いヨガ推進会 むつみ笑いヨガ】 六高台3-71 六実市民センター 和室または会議室 第2木曜 午後1時20分から午後2時40分</p> <p>⑧【まつど☆笑いヨガ推進会 まつひだい笑いヨガ】 松飛台210-2 松飛台市民センター 和室兼茶室 第4木曜 午後1時20分から午後2時20分</p> <p>⑨【まつど☆笑いヨガ推進会 二十世紀が丘笑いヨガ】 二十世紀が丘中松町2 二十世紀が丘市民センター 和室 第1、第3木曜 午後0時20分から午後1時40分</p>	<p>笑いヨガ (笑いの健康体操)、脳トレ、歌、ゲーム</p>	<p>① : 500円 別途入会金200円</p> <p>⑤ : 火曜 300円 日曜 500円</p> <p>②④⑥⑦⑨ : 500円</p> <p>③⑧ : 300円</p>	<p>事前にお問い合わせ ください</p>	<p>090-3130- 2019</p>	<p>第3期</p>	

# 元気応援くらぶ一覧(詳細)

全115団体 (2026年3月17日現在)

## 明第 1

	くらぶ名	場所	日時	活動内容	利用料	利用方法	連絡先	備考
A15	元気しにあ倶楽部 DAIWA	松戸市小根本20-21	①毎週月曜 午前10時から正午 ②毎週火曜 午前10時から正午 ③毎週水曜 午前10時から正午 ④毎週金曜 午後1時から午後4時	①手芸・アート・工芸 ②脳トレ ③かんたん外国語 (英・韓・中) ④音楽 (楽器・歌・ダンス) その他、月 1 回ライブ、野外活動あり	・1,000円/回 (単 発参加) ・10,000円/月 (そ の月は回数制限な し)	事前にお問い合わせ ください	047-5530- 1949	第10期

# 元気応援くらぶ一覧(詳細)

全115団体 (2026年3月17日現在)

## 明第2西

	くらぶ名	場所	日時	活動内容	利用料	利用方法	連絡先	備考
B1	みんな・de・あい	栄町8-729-4 (エールあい介護サービス事業所)	毎週月・火・水・木・金曜 午前11時から午後2時	農業体験	無料~200円	事前にお問い合わせください	047-308-6400	第1期
B2	すまいるクラブ	①樋野口543 青少年会館樋野口分館 ②古ヶ崎3-3370 古ヶ崎新田町会会館	①毎週水曜 午前11時から正午 ②毎週木曜 午前10時から午前11時	介護予防体操、脳トレ	100円	事前にお問い合わせください	070-5356-5346	第2期
B3	健操・楽笑会	樋野口543 青少年会館樋野口分館	第1、第2、第3月曜 午後1時から午後2時	ラジオ体操、荒川体操、タオル体操	100円	事前にお問い合わせください	047-364-4746	第4期
B4	木もく元気かい	古ヶ崎4-3490 (古ヶ崎市民センター)	毎週木曜 午前10時から午前11時30分	健康体操、認知症予防、脳トレ、転倒防止	1500円/月	直接会場へお越しいただいても、事前にお問い合わせいただいても、どちらでも大丈夫です	047-364-8757	第8期
B5	つながりサロン栄町	栄町8丁目605-2 (栄町8丁目会館)	毎週水曜日 午後1時30分から午後3時30分	介護予防体操、脳トレ、歌	100円/回	事前にお問い合わせください	047-366-1554	第10期

# 元気応援くらぶ一覧(詳細)

全115団体 (2026年3月17日現在)

## 明第2東

	くらぶ名	場所	日時	活動内容	利用料	利用方法	連絡先	備考
C1	風早サロン	上本郷2679 (風早会館)	毎週水曜 午前10時から正午	健康体操、フレイル予防、健康相談 市や包括に依頼をし、講座を開催したり、体操 の講師に来てもらい体操を実施する	200円	直接会場へお越し ください	047-363- 2646	第8期
C2	ことほぎの会	上本郷4434 (松戸運動公園武道館)	第1・2・3・4水曜日 午前10時から正午	社会貢献、体操教室、交流会	500円/回	直接会場へお越し ください	047-341- 5489	第10期
C3	北松戸雀友会	北松戸2丁目8-9 (北松戸会館)	毎週水曜日 午後1時から午後5時	高齢者の脳トレ及び孤立感の支援、地域の 方々との親睦、若い方々との交流、健康麻雀	300円/回	事前にお問い合わせ ください	047-368- 6659または 090-8497- 2065	第10期
C4	グリーンクラブ	上本郷4434 (松戸運動公園卓球室)	毎週火・木曜日 午後1時から午後3時	卓球	2,000円/月 入会金3,000円	事前にお問い合わせ ください	047-369- 3016	第10期

# 元気応援くらぶ一覧(詳細)

全115団体 (2026年3月17日現在)

## 本庁

	くらぶ名	場所	日時	活動内容	利用料	利用方法	連絡先	備考
D1	ボナわくわくクラブ	松戸1139-2 ライオンズステーションタワー松戸 アライフアライブ内	毎週火曜 午前10時から正午	茶話会、地域の情報交換、体操、脳トレ、手品、英会話、パン作り、料理	300円	事前にお問い合わせください	047-360-0908	第3期
D2	和太鼓クラブ生きる	小山523-5 松戸南保育園分園1階	毎週土曜 午後3時から午後4時30分	健康体操と和太鼓	200円 ※初回無料	事前にお問い合わせください	047-366-1995	第4期
D3	料親会	松戸1389-1 松戸市民会館	毎月第2木曜 午前10時から午後2時	料理を通じて親睦をはかる(男性メイン)	1,000円(1回)	事前にお問い合わせください	047-384-5677	第4期
D4	ひまわり気功	松戸1389-1 松戸市民会館	毎週水曜、土曜 午前9時から正午	気功とカラオケ	無料	事前にお問い合わせください	080-5749-5202	第7期
D5	おはようラジオ体操	岩瀬487-1 松戸中央公園	毎日 午前9時から午前9時30分	ラジオ体操	無料	直接会場へお越しください	080-5258-4296	第8期
D6	松平歌王会	松戸2166 平潟自治会館	毎週金曜 午後1時から午後3時	カラオケ	300円	事前にお問い合わせください	047-362-3772	第9期
D7	バーディー会	松戸2043 平潟公園	毎週日曜 午前9時から午前11時	グラウンドゴルフ	無料	事前にお問い合わせください	090-9684-3756	第9期
D8	なごみの会	松戸2166 平潟自治会館	毎週土曜 午前10時から正午	ストレッチ体操、盆踊りの練習	200円	直接会場へお越しください	047-364-5040	第9期
D9	まめの会	松戸1389-1 松戸市民会館	毎月第2金曜 午前10時から午後1時	料理作り、会食	年間1,000円 月間600円	事前にお問い合わせください	090-2305-5971	第9期

# 元気応援くらぶ一覧(詳細)

全115団体 (2026年3月17日現在)

## 本庁

	くらぶ名	場所	日時	活動内容	利用料	利用方法	連絡先	備考
D10	フレッシュ・シンガーズ	松戸1389-1 松戸市民会館	毎週①水曜、②金曜 ①午前10時から午後1時 ②午後2時から午後4時	コーラスの練習、出張音楽会	月間1,500円	事前にお問い合わせください	070-3535-1546	第9期
D11	松戸ミニテニスを楽しむ会	松戸594-7 柿ノ木台公園体育館	毎週月曜 午後1時から午後3時	ミニテニス	月間500円	直接会場へお越しください	047-369-3488	第9期
D12	気ままクラブ	松戸1142-3 松戸市中央公園庭球場	毎週火曜 午前9時から午後1時	硬式テニス	無料	事前にお問い合わせください	047-361-6016	第10期
D13	小山第一木の花会 体操クラブ	小山97-8 小山集会所	毎月第2月曜 午前10時から正午	主に椅子に座りながらする運動	無料	直接会場へお越しください	090-4056-4325	第10期
D14	松盆会	本町14-10 男女共同参画センターゆうまつど または 松戸1389-1 松戸市民会館	毎週木曜 午後1時から午後3時	盆踊りの練習 (健康推進や施設訪問、ボランティア活動による生きがいづくり)	6ヶ月1000円	事前にお問い合わせください	047-346-8747	第10期

# 元気応援くらぶ一覧(詳細)

全115団体 (2026年3月17日現在)

## 矢切

	くらぶ名	場所	日時	活動内容	利用料	利用方法	連絡先	備考
E1	矢切元気体操と歌う会	①下矢切332 矢切神社会館1階 ②三矢小台3-19-2 スナック「フルフル」	①第1・第3土曜 午前10時から午前11時 ②第2・第4水曜 午後1時30分から午後3時30分	①元気体操（矢切神社をメイン会場にその他2箇所の自治会会場にも配信しオンライン体操を実施） ②歌う会（思い出の歌、新しい歌への挑戦など思いっきり歌えばスッキリ！参加者同志楽しく過ごすよう工夫。10名までは3曲歌唱を保障、10名以上の場合1人2曲となる場合あり。）	①200円（個人）、1000円（自治会など団体参加） ②500円	直接会場へお越しください	090-7234-2795	第2期
E2	サロンわたし	上矢切299-1 総合福祉会館2階第3ボランティア室	第1月曜 午後1時30分から午後3時30分	口腔体操、ピアノに合わせて皆で歌いましょう、唄でクイズ、レクリエーション体操（ゲームを含む） など	無料	直接会場へお越しください	090-2919-1145	第3期
E3	コミュニティカフェ「えんがわ」	上矢切293 上矢切第2町会集会所	不定期 午後1時30分から午後3時30分	介護予防体操、脳トレ、ゲーム、歌、講話 など	200円	事前にお問い合わせください	090-9848-8231	第4期
E4	健康マージャン・バイククラブ柿ノ木	上矢切299-1 まつど市民活動サポートセンター 大会議室A または松戸市社会福祉協議会 ボランティア室	毎週月曜 正午から午後5時	健康麻雀、脳トレ体操（10分間）	月間500円 入会金1,000円	事前にお問い合わせください	047-368-6758	第4期
E5	矢切健康づくりグループ	上矢切299-1 総合福祉会館 4階ホール	毎週木曜 午前10時から正午	ラジオ体操、健康体操、脳トレ他	年間1,200円	事前にお問い合わせください	070-4725-9201	第4期
E6	矢切ノルディックウォーキングクラブ	上矢切168-5 矢切富士見公園	第4日曜 午前10時から正午	ノルディックウォーキング	500円	事前にお問い合わせください	090-8772-0564	第5期
E7	イキイキ運動矢切教室	上矢切299-1 まつど市民活動サポートセンター 多目的ホール	毎週月曜 午前10時15分から午前11時30分	ストレッチ、口腔ケア、筋トレ、脳トレ、リズム運動、レクリエーション	2,000円/月2回 2,500円/月3回 3,000円/月4回 ※初回無料	事前にお問い合わせください	04-7192-1759	第5期

# 元気応援くらぶ一覧(詳細)

全115団体 (2026年3月17日現在)

## 矢切

	くらぶ名	場所	日時	活動内容	利用料	利用方法	連絡先	備考
E 8	松戸音楽活動同好会	上矢切299-1総合福祉会館3階 矢切公民館ホール (他にまつど市民活動サポートセンターなど)	毎週金曜 午前10時から正午または 午後1時から午後3時	皆で仲良く楽しく元気をモットーに合唱を主とした地域活動を行い部員たちの生き甲斐と仲間作り及び健康作りに寄与する	900円/月4回	事前にお問い合わせください	047-365-5236	第6期
E9	ステップK	上矢切299-1	毎週火曜 午前9時30分から午前11時30分	「スクエアステップ」用のマットを使用した転倒予防運動	年間1,000円	事前にお問い合わせください	047-362-5746	第7期
E10	上ーグランド	上矢切163 矢切が丘公園 または、上矢切168-5 矢切富士見公園	毎週木曜 午前9時30分から午前11時30分(雨天、荒天中止、臨時の中止あり)	グランドゴルフ、モルック	無料(但し、自主開催の親睦大会への参加費徴収することあり)	事前にお問い合わせください	047-364-4547	第8期
E11	クローバーの会	松戸市上矢切239の2	毎週金曜 午前9時45分から午前11時15分 午後1時30分から午後3時	歌唱、ハンドベル、回想法を用いた音楽療法、手遊び	無料	事前にお問い合わせください	047-363-7517	第8期
E12	KYB体操クラブ	上矢切299-1 まつど市民活動サポートセンター	毎週木曜 午前11時から午後1時	健康体操、リズム・ボール体操、脳トレ	月2,000円	事前にお問い合わせください	047-362-4875	第9期
E13	松戸シニアアンサンブル “アモーレ”	上矢切299-1 まつど市民活動サポートセンターまたは、矢切公民館	毎週月曜 午前9時から午後1時	器楽合奏を楽しみながら会員相互の交流・親睦を深めるとともに、定期演奏会や訪問演奏等により市民文化の振興や社会福祉活動に努める	月間4,000円 入会金1,000円	事前にお問い合わせください	047-385-6324	第10期
E14	さくら草	上矢切140 (高橋教室)	第2月曜、第2・3・4金曜 午前10時から正午	活舌運動、コーラス、茶話会、ウォーキング	無料	事前にお問い合わせください	047-362-5746又は090-7630-1749	第10期

# 元気応援くらぶ一覧(詳細)

全115団体 (2026年3月17日現在)

## 東部

	くらぶ名	場所	日時	活動内容	利用料	利用方法	連絡先	備考
F1	すこやかライフ	二十世紀が丘中松町2 二十世紀が丘市民センター ※会場の都合により変更有	毎週金曜 午後1時から午後3時	身体の歪みを改善させるゴムバンド運動	500円 (初回体験 無料)	事前にお問い合わせ ください	090-7178- 3545	第1期
F2	N P O 法人アイギス	高塚新田494-13①10号棟103 ②7号棟1階 (梨香台団地集会所)	①第2・4日曜 午前10時から午後12時30分 ②毎週土曜 午前10時から午後12時30分	①腰痛・膝痛・認知症予防、元気体操教室 ②サロン	150円 第2・4 (日) のみ	直接会場へお越し ください	047-392- 3164	第2期
F3	手あみの里	高塚新田494-13 梨香台団地 10-103	毎週木曜 午前10時から午後12時30分	手あみ	無料	事前にお問い合わせ ください	047-392- 6055	第4期
F4	南山カフェ	河原塚165-7 河原塚南山自治 会館	毎週木曜 午後1時から午後3時	①毎週木曜日 / サロン (会話、雑談)、歌、 ゲーム、講話等 ②原則第5木曜日 / 「男カフェ」 (男性がシェ フとして食事を作り提供)	100円 (イベント時は 別途徴収)	直接会場へお越し ください ※自治会員以外は 事前にお問い合わせ ください	047-392- 5841	第4期
F5	オカリナ茜	高塚新田128-8 松戸愛光園 高塚新田494-9 東部市民セン ター 梨香台団地集会所	毎月第1～3土曜 午前10時から正午	オカリナ演奏及び発表	月3000円 (別途会 場費)	直接会場へお越し ください	047-391- 2056	第5期
F6	20世紀が丘・健康マ ージャンクラブ	二十世紀が丘中松町2 二十世紀が丘市民センター ながいき室	毎週水曜・金曜 午後1時から午後4時30分	健康マージャン	月200円 (入会費 1000円)	直接会場へお越し ください	047-391- 1459	第7期
F7	まちの談話室	大橋1102 坂の下うききハウス	毎週月曜、または水曜 午後1時から午後3時	健康麻雀、カラオケ、健康福祉相談、卓球	無料	事前にお問い合わせ ください	047-392- 2618	第8期
F8	サンライズみまもり	高塚新田494-13 梨香台団地集会所 (ラウンジ)	毎週火曜 午前10時から午前11時 午後3時から午後4 時	健康体操、認知症予防、見守り活動 団地内・近隣の方々に声掛けをする	無料	直接会場へお越し ください	047-392- 3164	第8期

# 元気応援くらぶ一覧(詳細)

全115団体 (2026年3月17日現在)

## 常盤平

	くらぶ名	場所	日時	活動内容	利用料	利用方法	連絡先	備考
G1	げんきかい?	牧の原1-193-6 八柱市民センター 和室	毎週金曜 午前10時から正午	体操、合唱、朗読、その他	200円	事前にお問い合わせ ください	047-384- 0804	第1期
G2	青春ポップス楽しい会	小金原6丁目6-2 小金原市民セ ンター	毎週火曜 午後1時15分から午後2時45分	懐メロ(歌謡曲、童謡、抒情歌の歌唱、脳ト レやリズム体操など)	500円	事前にお問い合わせ ください	070-6468- 8201	第2期
G3	明尽苑元気サポートクラ ブ	金ヶ作296-1(特別養護老人 ホーム明尽苑内)	毎週木曜 午後2時30分から午後4時30分	スポーツ吹き矢	100円	事前にお問い合わせ ください	047-385- 2220	第2期
G4	kinari 元気くらぶ	金ヶ作419-2 テラス五香C号 コミュニティカフェ ChoshiYa内	毎週土曜 午後1時から午後4時	茶話会、ゲーム、折り紙、脳トレ、色鉛筆画、 健康体操他	300円	事前にお問い合わせ ください	047-386- 2976	第2期
G5	みんなんち元気応援くら ぶ	金ヶ作99-7	毎週金曜 午後1時30分から午後3時30分	ちょっとした体の不調や介護の相談 転ばないための体づくり	無料	事前にお問い合わせ ください	047-710- 7450	第1期
G6	コムスポときわだいら	常盤平松葉町1-3 常盤平体育 館	原則第3月曜 午後1時から午後3時	ポッチャ、風船バレーボール、ソフトバレーボ ール、クッブ	200円	事前にお問い合わせ ください	047-701- 5350	第3期
G7	あるき隊	常盤平松葉町1-3 常盤平体育 館(ブレイルーム)	毎週金曜 午後1時30分から午後3時	ストレッチ、リズム体操、筋トレ	1回400円、月 1,600円	直接会場へお越し ください	047-388- 0773	第3期
G8	河原塚ことぶき会 グラ ウンドゴルフの会	日暮4-6 日暮公園	毎週木曜 午前9時から午前11時	グラウンドゴルフ(練習や合宿、地域の試合に参 加)	無料	事前にお問い合わせ ください	047-392- 2877	第4期
G9	てごころBodyBalance	常盤平5-11-36 五香ビル1階 (てごころBodyBlance)	毎週水曜 午前9時30分から午前11時	簡単な体操・ストレッチ、簡単な運動、マシン ・ダンベル等簡単なトレーニング、マッサージ等施 術、介護に関する相談、その他	200円	事前にお問い合わせ ください	047-393- 8657	第10期
G10	大きな声で歌って元気 「歌おう会」	常盤平3-30 常盤平市民センター	第1・3金曜 午前10時30分から午前11時30分	童謡・唱歌・歌謡曲をCDの音楽に合わせて全 員で歌う	200円	事前にお問い合わせ ください	090-2667- 0694	第10期

# 元気応援くらぶ一覧(詳細)

全115団体 (2026年3月17日現在)

## 常盤平

	くらぶ名	場所	日時	活動内容	利用料	利用方法	連絡先	備考
G11	あじさいの会	松戸市牧の原1-193-6 八柱市民センター	毎週水または木曜日 午後1時から午後3時 または午後2時から午後4時	防災、レク、散歩、終活、整理、清掃、市民活動、会員の見守り、もの作り、子どもとふれあい	原則無料 ※内容によってある場合あり	事前にお問い合わせください	080-7733-0419	第10期
G12	もくれん会	松戸市金ヶ作198-2 小暮コート	毎週金曜日 午前9時から正午	毎週金曜日、小暮コートに集まり、硬式テニスを楽しむ	毎月1,000円	事前にお問い合わせください ※60歳以上の男女、硬式テニス経験者歓迎	090-5430-7913	第10期
G13	フレンズクラブ	金ヶ作254 (松戸テニス倶楽部)	毎週金曜日 午後1時から午後3時	テニス	2,000円/月	事前にお問い合わせください	047-383-1362	第10期
G14	ヨガ・ライフ	日暮7-344 (あつまーれ幸樹)	第2水曜・第4火曜 午前10時から午前11時	介護予防ヨガ	1回100円	事前にお問い合わせください	070-5459-3373	第10期
G15	クローバーくらぶ	千駄堀1420-3 (八景台町会集会所)	第1木曜 午前9時30分から午前11時30分	理学療法士指導による筋力低下予防体操(椅子に座り実施)・看護師来場時は血圧測定や健康相談を実施・その他お茶飲み、スマホ相談	1回200円	事前にお問い合わせください	090-9003-2094	第10期
G16	ママズ・ウェルネスクラブ	松戸市千駄堀269 21世紀の森と広場	第2、第4日曜 午前10時から正午	ルディックウォーキングを主体にストレートや筋力トレーニングを行います。21世紀の森と広場で楽しく四季折々の風景の中でウォーキングをしています。イベントもあり嬉しい楽しいクラブです	1回700円 ※別途、年1回スポーツ安全保険料1,350円	直接会場へお越しください	047-369-7920	第10期

# 元気応援くらぶ一覧(詳細)

全115団体 (2026年3月17日現在)

## 五香松飛台

	くらぶ名	場所	日時	活動内容	利用料	利用方法	連絡先	備考
H1	元山ガンバ	五香南2-25-7 (スタジオガンバ ルーム)	①毎週火曜 午前10時から午後4時 ②毎週水曜 午前10時から午後4時	① (火) 健康マージャン ② (水) 午前：ガンバルーンボール体操、午 後：おしゃべりサロン和	①800円 ②無料	直接会場へお越し ください	090-2758- 2307	第1期
H2	お元気サロン「ラ・サンテ」	五香西2-35-8 齋藤ビル1階「ラ・ サンテ」	①第2・4月曜②第1・3火曜③第1・3水曜④第 2・4木曜⑤第2・4金曜 午前10時から午後4時	①健康麻雀②書道教室と認知症予防等③ 折り紙④体操教室⑤おしゃべりサロン	100円	事前にお問い合わせ ください	047-385- 2220 (明 尽 苑)	第2期
H3	五香西集いのひろば	五香西2-40-10 もとやま会館	①第1・第3水曜、第2・第4金曜 午後1時から午後4時 ②第2・第4水曜 午後1時から午後4時	①麻雀 ②サロン (講話、健康体操、談話、歌、脳ト レ、手芸、ゲーム等)	300円	直接会場へお越し ください	047-387- 5176	第3期
H4	ほっこり笑いヨガクラブ	五香2-35-5 五香市民センター	第2金曜 午後1時から午後3時	笑いヨガ (笑いの健康体操と呼吸法を組み合 わせた運動)	300円	事前にお問い合わせ ください	047-385- 9311	第7期

# 元気応援くらぶ一覧(詳細)

全115団体 (2026年3月17日現在)

## 六実六高台

	くらぶ名	場所	日時	活動内容	利用料	利用方法	連絡先	備考
I1	思いやり体操教室	六高台3-77	第1、第3月曜 午前10時から午前11時	健康チェック、体操、ストレッチ、歌	無料	直接会場へお越しください	047-393-8934	第1期
I2	地域で楽しく過ごそう会	六高台3-71 六実市民センター別館2階第1会議室	第1・第2・第3水曜 午前9時30分から午前11時30分	健康寿命を延ばす介護予防の講和と実践、お話、団らん、体操、脳トレ、合唱、その他	無料	事前にお問い合わせください	047-386-3457	第1期
I3	サンシルバー元気かい	六高台7-116 (六高台サンハイツB棟集会所)	毎週日曜 午前10時から正午	健康体操、カラオケ、茶話会、ウォーキング、ゲーム、認知症、介護予防勉強会	100円	直接会場へお越しください	090-1041-7421	第2期
I4	介護予防元気倶楽部	六実3-20-12 デイサービス六実2Fリハビリ室	毎週月曜から金曜 午前10時から正午	体操倶楽部 (毎週月曜～金曜) 地域食堂 (毎月1回)	300円 入会金600円、年会費1,000円	直接会場にお越しただいても、事前にご連絡をいただいても、どちらでも構いません	047-710-0058	第3期
I5	ひまわり体操教室	六実2-38-7	毎週火曜 午前9時から正午	健康体操	1回200円	事前にお問い合わせください	080-6780-3112	第6期
I6	めぐり体操	六実2-38-9 (鉄塔の下の倉庫)	毎週金曜 午後1時から午後3時	認知症予防、血流促進、ストレッチ、誤嚥予防、転倒予防体操、ゆる筋トレ、脳トレ (音楽レクリエーション他)、全身運動など	1回700円	事前にお問い合わせください	090-1206-6119	第7期
I7	むつみ会	六高台3-71 (六実市民センター)	毎月第3金曜 午前10時から午後1時	調理、街歩き、ロコモ予防体操 月1回、市民センターでの調理実習を基本とし、街歩きや会食等の親睦会を年2回計画し、活動している	1回500円	事前にお問い合わせください	090-6481-0964	第8期
I8	脳トレ健康麻雀	六実1-50-6	毎週火曜、木曜 午前9時30分から午後4時30分	麻雀というゲームを活用し指先・頭脳を使い認知症予防に役立てる	初回無料 2時間400円	事前にお問い合わせください	090-2497-3836	第9期

# 元気応援くらぶ一覧(詳細)

全115団体 (2026年3月17日現在)

## 小金

	くらぶ名	場所	日時	活動内容	利用料	利用方法	連絡先	備考
J1	元気サロンニツ木	ニツ木714-1グランメール101号室 (ニツ木第二町会集会所)	第1・第2木曜 午後1時から午後3時30分	ストレッチ、ラミーキューブゲーム、健康マージャン、その他	無料	直接会場へお越しください	047-342-0633	第1期
J2	中金杉きくの会	中金杉1-23 中金杉青年館	①第1・第3金曜 午後2時から午後4時 ②第3火曜 午後1時30分から午後2時20分	①舞踊 ②グループホームにて舞踊	1時間1,200円	事前にお問い合わせください	047-343-0432	第2期
J3	和みのオアシス「あけぼの」	中金杉4-199-2 和みのオアシス「あけぼの」	毎週水曜・金曜 午前11時から午後2時	茶話会、指体操、手話ダンス、指圧法、情報交換	100円	直接会場へお越しください	現在休止中	第4期
J4	富士川練功の会	東平賀661番地先 富士川親水広場	雨天以外の毎平日 午前5時30分から午前7時30分 (夏) 午前6時から午前8時 (冬)	陳式太極拳、練功	4,000円(1年)	直接会場へお越しください	047-342-3491	第5期

# 元気応援くらぶ一覧(詳細)

全115団体 (2026年3月17日現在)

## 小金原

	くらぶ名	場所	日時	活動内容	利用料	利用方法	連絡先	備考
K1	小金原6-7元気くらぶ	小金原6-7-19 (小金原6-7会館)	①毎週火、金曜 午後2時から午後4時 ②第1日曜 午前9時から午前10時 ③第3日曜 午前9時から午前10時 ④奇数月の第2金曜日 午後2時から午後4時	①歌いながら高齢者向け健康体操、脳トレ、ゲーム、合唱、その他 ②医歩体操 ③健康縁日 (健康相談) ④ストレッチ体操・脳トレ ※年2回体力測定も実施	50円	直接会場へお越しください	047-342-7304	第1期
K2	リリッシュくらぶ	栗ヶ沢789-1 (旭神経内科リハビリテーション病院内)	月1回第2火曜日 午後1時から午後4時	健康講話、軽体操、朗読	無料	事前にお問い合わせください	047-384-3708	第6期
K3	ハイクラス太極拳	松戸市小金原6-10 (小金原公園)	毎日 午前6時05分から午前7時15分 ※雨の日を除く	ラジオ体操とスクワット 80回 陳式太極拳 (練功18法、入門24式、総合48式)	無料	直接会場へお越しください	047-342-7003	第7期
K4	小金原 フラ・ハラサークル	①松戸市小金原6-10 (小金原公園) ②松戸市小金原6-4-1 (小金原体育館)	①毎日 午前6時45分から午前7時15分 ②毎週1回 正午から午後2時	フラダンス	無料	事前にお問い合わせください	047-345-5148	第7期
K5	ハツラツ太極拳	小金原6-7-19 (小金原6-7会館)	毎週木曜日 午前9時から午前11時	ストレッチ 太極拳 (①練功18法、②24式、③48式)	100円	直接会場へお越しください	047-342-7003	第7期

# 元気応援くらぶ一覧(詳細)

全115団体 (2026年3月17日現在)

## 新松戸

	くらぶ名	場所	日時	活動内容	利用料	利用方法	連絡先	備考
L1	アゼリア健康体操くらぶ	新松戸3-3-2 新松戸アゼリアパークハウス管理センター 2階大集会室	毎週木曜 Aコース 午前9時15分から午前10時30分 Bコース 午前10時45分から正午	筋トレ、ストレッチを中心とした健康づくり運動 (セラバンド、ボール、ウェイト、タオルなどを使用)	300円	事前にお問い合わせください	事務局 047-341-3930	第1期
L2	悠々	新松戸3-28 松戸くらしの助っ人事務所内	毎週月曜から金曜 (毎月開催日は異なる) 午前10時から午後4時	イベント (10種類以上) を開催し元気になる場を提供	700円 ※くらしの助っ人会員の場合500円	事前にお問い合わせください	047-340-3314	第2期
L3	いってみよう・やってみよう会	新松戸6-168 新松戸6丁目会館	毎週水曜 午前10時から正午	脳活トレーニング、体操、読み語り、茶話会	300円	事前にお問い合わせください	090-8507-8092	第2期
L4	どんぐり健康卓球会とその仲間	①新松戸5-179-1 松戸市市民交流会館 (すまいる) 体育館 ②新松戸南2-1 馬橋北小学校体育館	①毎週月・木曜日 午後1時から午後3時 ※変更の場合あり ②毎週土曜日 午後3時から午後5時 ※変更の場合あり	卓球	100円 (卓球)	直接会場へお越しください	047-341-0658	第2期
L5	Betty'sシニア英会話	新松戸3-327-1 コミュニティサロン胡桃	毎週水曜 午前10時から正午	英会話 体操	3,200円/月(サロン使用料及びコピー代を含む)	直接会場へお越しください		第2期
L6	健康サークルstudiosparkジョイ	新松戸3-27 新松戸市民センター 又は新松戸7-192-1 松戸市市民交流会館 (すまいる)	第1・3水曜 午後2時から午後4時	スマホ勉強会 (たまに健康体操や健康麻雀、季節のイベント、お誕生会)	300円	事前にお問い合わせください、できるだけメールでお願いします	047-345-7361 studio.spark.joy@gmail.com	第3期
L7	ホワイトハーブの会	栄町8-729-4 「おれんじ・あい」 新松戸3-296 サンライトパストラル五番街集会所 外	毎週火曜または木曜 午後1時から午後3時	ハーブの栽培・体験・勉強、体操	無料	事前にお問い合わせください	090-9833-8066	第4期
L8	サイクル☆ウォーキング五	新松戸7-63 サンライトパストラル五番街 D棟集会場前	第4土曜 午前9時から午前11時30分	サイクリング、ウォーキング	100円	グループとしての活動は休止中	047-343-2635	第4期

# 元気応援くらぶ一覧(詳細)

全115団体 (2026年3月17日現在)

## 新松戸

	くらぶ名	場所	日時	活動内容	利用料	利用方法	連絡先	備考
L9	荻番街・健康体操クラブ	新松戸3-296 サンライトパストラル荻番街集会所	第1・3から5水曜、第2金曜 午前10時から正午	メタボ予防・ロコモ予防・介護予防を目的とした 体操	1,000円 (月)	直接会場へお越し ください	047-343- 2839	第4期
L10	サン荻太極拳	サンライトパストラル荻番街集会所	毎週月曜 午前9時から午前11時 毎週木曜 午後7時から午後8時	太極拳	2000円 (月)	事前にお問い合わせ ください	047-347- 1880	第6期
L11	ミュージカルソー「ハロウィン」	新松戸6-65	第3日曜 午前10時から正午 午後1時から午後3時	ミュージカルソーの演奏と参加者の合唱	無料	事前にお問い合わせ ください	090-2755- 5526 又は 047-348- 7485	第7期
L12	ニコニコ笑いヨガ	①松戸市新松戸3丁目27-27 (新松戸市民センター) ②松戸市西馬橋蔵元町177 (馬橋市民センター) ③松戸市馬橋1854-3 (馬橋東市民センター)	①第1・3・5水曜 ②第2・4水曜 ③第3金曜 時間はいずれも午後1時30分から午後2時50分	・笑いヨガで、健康体操 (呼吸の笑トレ、ストレッチの笑トレ、体カアップ、ストレス解消等) ・脳トレ、フレイル体操 ・タオル体操、歌、ゲーム、転倒予防、介護予防	500円	事前にお問い合わせ ください	080-6742- 1150	第10期

# 元気応援くらぶ一覧(詳細)

全115団体 (2026年3月17日現在)

## 馬橋西

	くらぶ名	場所	日時	活動内容	利用料	利用方法	連絡先	備考
M1	こみか元気くらぶ	西馬橋相川町124	毎週火曜 午前10時から正午	お口の体操、指のヨガ、脳トレ、合唱、クイズ、ゲーム他	100円	直接会場へお越しください	047-312-0124	第1期
M2	ユーカリ・ステップアップ健康体操クラブ	新松戸南2-25 ユーカリパーク集会室	毎週水曜 午後1時30分から午後3時30分	健康寿命延伸のための体操	300円	直接会場にお越しください	047-345-0766	第5期
M3	あいみる	西馬橋5-32 虹の街町会会館	毎週木曜 午前10時から正午	介護予防のための体操や脳トレ等	1回100円	事前にお問い合わせください	047-346-8747 miyuki.y102230@gmail.com	第9期
M4	元気応援くらぶおあしす	松戸市西馬橋1-14-4 (元埼玉屋の建物)	毎週火曜・木曜 午前の部 午前10時から午後1時 午後の部 午後1時から午後4時	認知症予防や介護予防のための健康麻雀	会場利用料として ・午前午後いずれかのみの参加：300円 ・午前午後通しでの参加：500円	直接会場にお越しください	047-711-9430	第10期

# 元気応援くらぶ一覧(詳細)

全115団体 (2026年3月17日現在)

## 馬橋

	くらぶ名	場所	日時	活動内容	利用料	利用方法	連絡先	備考
N1	いきがいクラブ	中根517 (有)元気介護支援サービス わいわい豊夢内	毎週土曜 午後1時30分から午後4時	脳活性化問題の実施、ラジオ体操、体操器具 (バイク、ウォーキングマシン、ステッパー他) に よる体操、茶話会	300円 入会金200円	現在休止中	047-368- 1477	第3期
N2	通いレク ぐらしのリズム	オンライン (Zoom)	不定期	Zoomミーティングで生活や健康、ライフデザインについて勉強会、参加者同士の近況報告	無料	事前にお問い合わせ ください	090-4432- 2596	第3期