

## 【全て】

## 第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【鶴見区】

平成29年3月31日現在

※費用の記載がないものは無料です。

※ウォーキング等の事業には、動きやすい服装でご参加ください。

※日程等変更する可能性があります。お手数ですが、事前にお問い合わせ先まで確認をお願いします。

※第5回よこはま健康スタンプラリーの対象となるのは29年1月から6月までの実施分

	事業名	対象者	実施日	時間	会場	問合せ先 (名称)	問合せ先 (電話)	申込	参加費	備考
1	【豊岡地区】 はまちゃん体操	豊岡地区住民	毎月 第二水曜	13時30分～15時	ハーモニー豊岡	鶴見区役所 健康づくり係	510-1832	不要	無料	
2	【生麦第二地区】 ひざ痛予防体操教室 (保健活動推進員会)	東寺尾 地区住民	毎月 第三月曜	10時～11時	東寺尾第2 自治会館	鶴見区役所 健康づくり係	510-1832	要	要問合せ	
3	【生麦第二地区】 ひざ痛予防体操教室 (保健活動推進員会)	岸谷・生麦 地区住民	毎月 第三火曜	10時～11時	原西自治会館	鶴見区役所 健康づくり係	510-1832	要	要問合せ	
4	【市場地区】 ほがらか教室 (保健活動推進員会)	高齢者	毎月 第三金曜	未定	鶴見市場地域 ケアプラザ (ゆうづる)	鶴見区役所 健康づくり係	510-1832	要	要問合せ	
5	【市場地区】 さわやかウォーキング (保健活動推進員会)	健康な 成人以上	毎月 第三土曜	9時～	県内外、 名所旧跡	鶴見区役所 健康づくり係	510-1832	要	要問合せ	
7	ピカピカ1歳児☆ 親子歯みがき教室	要問合せ	月1～2回 実施	要問合せ	鶴見区役所	鶴見区役所 健康づくり係	510-1832	要	なし	
8	食生活・禁煙・健康相 談	区民	月2回実施	要問合せ	鶴見区役所	鶴見区役所 健康づくり係	510-1832	要	なし	
9	離乳食教室	7～8か月頃 の子と保護者	月2回実施	要問合せ	鶴見区役所	鶴見区役所 健康づくり係	510-1832	要	なし	
10	幼児の食育教室	1～2歳児と その保護者	H28年度 4回 実施予定	13時30分～15時	鶴見区役所	鶴見区役所 健康づくり係	510-1832	要	なし	
11	【市場第二地区】 ハッピークラブ (保健活動推進員会)	年齢制限なし	毎月1回	未定	尻手自治会館	鶴見区役所 健康づくり係	510-1832	要	要問合せ	
12	【市場地区】 さわやかフォークダン ス (保健活動推進員会)	健康な 高齢者他	毎月 第三水曜	10時～11時30分	鶴見市場地域 ケアプラザ (ゆうづる)	鶴見区役所 健康づくり係	510-1832	要	要問合せ	
13	つるみ ウォーキングクラブ	地域の方 どなたでも	毎週水曜他 月1回程度(遠 出)要問合せ	10時～11時30 分 または9時30分 ～	潮田公園、鶴見 川遊歩道、鶴見 区全域、首都圏 全域	潮田地域ケ アプラザ	507-2929	要	無料	遠出の場合 旅費等個人 負担
14	歌声サロン	区民	毎月 第一火曜 第四火曜	13時～15時	喫茶PORT	潮田地域ケ アプラザ	507-2929	不要	100円	
15	フレンド会	区民	毎月 第一木曜 第三木曜	13時30分～ 15時30分	潮田地域ケ アプラザ	潮田地域ケ アプラザ	507-2929	不要	200円	
16	ひまわり会	区民	毎月 第一・二・四 金曜日	14時～16時	潮田地域ケ アプラザ	潮田地域ケ アプラザ	507-2929	要	月1500円	
17	PPK75	地域の方 どなたでも	毎月 第一金曜 第三金曜	13時～15時	潮田地域ケ アプラザ・本町4丁 目自治会館・潮 田地区センター	潮田地域ケ アプラザ	507-2929	不要	200円	
18	認知症介護者サロン	区民	毎月 第二月曜	13時～15時	潮田地域ケ アプラザ	潮田地域ケ アプラザ	507-2929	不要	無料	
19	幸の会	区民	毎月 第二・三・四 月曜日	10時～12時	潮田地域ケ アプラザ	潮田地域ケ アプラザ	507-2929	要	月1000円	
20	体操さくら会	区民	毎月 第二水曜 第四水曜	13時30分～ 15時30分	潮田地域ケ アプラザ	潮田地域ケ アプラザ	507-2929	要	500円	
21	ニコニコ会	区民	毎月 第二月曜 第四木曜	13時30分～ 14時30分	潮田地域ケ アプラザ	潮田地域ケ アプラザ	507-2929	要	月1000円	
22	寛政さくら会	区民	毎月 第三金曜	14時～15時 (延長でも15時3 0分)	寛政中学校 コミュニティハウス	潮田地域ケ アプラザ	507-2929	不要	無料	

# 【全て】

## 第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【鶴見区】

平成29年3月31日現在

※費用の記載がないものは無料です。  
 ※ウォーキング等の事業には、動きやすい服装でご参加ください。  
 ※日程等変更する可能性があります。お手数ですが、事前にお問い合わせ先まで確認をお願いします。  
 ※第5回よこはま健康スタンプラリーの対象となるのは29年1月から6月までの実施分

	事業名	対象者	実施日	時間	会場	問合せ先 (名称)	問合せ先 (電話)	申込	参加費	備考
23	潮田中央地区 ノルディックウォーキング	地域の方 どなたでも	月一回程度 実施予定 要問合せ	13時30分～ 15時30分	鶴見川 遊歩道等	潮田地域ケア プラザ	507-2929	要	無料	
24	はつらつ会	高齢者	月曜 (月2回) 要問合せ	13時30分～15時	寺尾地域 ケアプラザ	寺尾地域 ケアプラザ	585-5566	不要	800円	
25	息き息き体操会	高齢者	毎週火曜	10時～11時30分	東台自治会館	寺尾地域 ケアプラザ	585-5566	不要	月1000円	
26	メタクラブ	高齢者	火曜 (月2回) 要問合せ	14時～15時30分	寺尾地域 ケアプラザ	寺尾地域 ケアプラザ	585-5566	不要	800円	
27	ひまわり体操クラブ	高齢者	木曜 (月2回～3回)	13時～14時30分	寺尾地域 ケアプラザ	寺尾地域 ケアプラザ	585-5566	不要	500円	
28	イス体操	高齢者	毎月 第一水曜 第三水曜	10時～11時15分	寺尾地域 ケアプラザ	寺尾地域 ケアプラザ	585-5566	不要	月1000円	
29	北寺尾ダンベル体操	高齢者	毎月 第一水曜 第三水曜	10時～11時30分	北寺尾東部 自治会館	寺尾地域 ケアプラザ	585-5566	不要	500円	
30	やさしい健康づくり・練 功	高齢者	毎月 第一水曜 第三水曜	14時～16時	寺尾地域 ケアプラザ	寺尾地域 ケアプラザ	585-5566	不要	1回250円	
31	幹にこにこダンベル	高齢者	毎月 第一金曜 第三金曜	10時～12時	地域活動ホー ム幹	寺尾地域 ケアプラザ	585-5566	不要	第一金曜無 料 第三金曜500 円	
32	てらっちポッチャーズ	どなたでも	毎月 第二火曜 第四火曜	14時～15時30分	寺尾地域 ケアプラザ	寺尾地域 ケアプラザ	585-5566	不要	無料	
33	頭の体操教室 「だるま会」	高齢者	毎月 第二水曜 第四水曜	9時30分～ 11時30分	寺尾地域 ケアプラザ	寺尾地域 ケアプラザ	585-5566	不要	月1000円	
34	わかば会	高齢者	毎月 第二水曜 第四水曜	13時30分～ 15時30分	寺尾地域 ケアプラザ	寺尾地域 ケアプラザ	585-5566	不要	年2000円	
35	やさしい呼吸体操	高齢者	毎月 第二木曜 第四木曜	10時～11時45分	寺尾地域 ケアプラザ	寺尾地域 ケアプラザ	585-5566	不要	1回250円	
36	てらお響用会	高齢者(男性)	毎月第二金曜	15時～17時	寺尾地域 ケアプラザ	寺尾地域 ケアプラザ	585-5566	不要	無料	
37	気功寺尾	高齢者	毎月 第二土曜 第四土曜	10時～11時30分	寺尾地域 ケアプラザ	寺尾地域 ケアプラザ	585-5566	不要	200円	
38	あじさいの会	高齢者	毎月 第三火曜	10時～	獅子ヶ谷 自治会館	寺尾地域 ケアプラザ	585-5566	不要	100円	
39	チャオ！めがねばし会	高齢者	毎月 第三金曜	10時～12時	寺尾地域 ケアプラザ	寺尾地域 ケアプラザ	585-5566	不要	100円	
40	てらお なごみ亭	高齢者	毎月 第四月曜	13時30分～ 15時30分	寺尾地域 ケアプラザ	寺尾地域 ケアプラザ	585-5566	不要	100円	
41	ゆうづる倶楽部	高齢者	毎週火曜 (祝日休み)	13時～15時	大和町会館	鶴見市場地域 ケアプラザ	504-1077	不要	1回100円	
42	はまちゃん体操	高齢者	毎月 第一水曜 第三水曜	13時30分～14時 30分	鶴見市場地域 ケアプラザ	鶴見市場地域 ケアプラザ	504-1077	要	無料	
43	ゆうづる 健康マーじゃん	どなたでも	毎月 第一月曜 第三土曜	13時～17時	鶴見市場地域 ケアプラザ	鶴見市場地域 ケアプラザ	504-1077	要	無料	
44	たのしいかい	高齢者	毎月 第一金曜 第三水曜	13時30分～ 15時30分	市場小学校 コミュニティ ハウス	鶴見市場地域 ケアプラザ	504-1077	不要	1回100円	

## 【全て】

## 第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【鶴見区】

平成29年3月31日現在

※費用の記載がないものは無料です。

※ウォーキング等の事業には、動きやすい服装でご参加ください。

※日程等変更する可能性があります。お手数ですが、事前にお問い合わせ先まで確認をお願いします。

※第5回よこはま健康スタンプラリーの対象となるのは29年1月から6月までの実施分

	事業名	対象者	実施日	時間	会場	問合せ先 (名称)	問合せ先 (電話)	申込	参加費	備考
45	手芸カフェ	どなたでも	毎月 第一土曜 第三火曜	13時～16時	鶴見市場地域 ケアプラザ	鶴見市場地域 ケアプラザ	504-1077	不要	持ち込み または 都度実費	
46	ノルディック ウォーキング	地域の方	毎月 第二木曜	10時～11時30分	鶴見川沿い	鶴見市場地域 ケアプラザ	504-1077	不要	無料	
47	ほがらか教室	高齢者	毎月 第三金曜	13時～14時30分	鶴見市場地域 ケアプラザ	鶴見市場地域 ケアプラザ	504-1077	要	無料	
48	ポッチャ	地域の方	毎月 第三金曜	15時～16時	鶴見市場地域 ケアプラザ	鶴見市場地域 ケアプラザ	504-1077	不要	無料	
49	つるかめサロン	高齢者	毎月 第四金曜	13時30分～15時	鶴見市場地域 ケアプラザ	鶴見市場地域 ケアプラザ	504-1077	要	無料	
50	脳活講座	高齢者	毎月 第四土曜	9時30分～ 11時30分	鶴見市場地域 ケアプラザ	鶴見市場地域 ケアプラザ	504-1077	不要	無料	
51	男の料理	高齢者	月1回不定日 要問合せ	不定時	鶴見市場地域 ケアプラザ	鶴見市場地域 ケアプラザ	504-1077	要	食材実費	
52	明日香	おおむね65歳以上の方	毎週火曜日	14時～15時	鶴見市場地域 ケアプラザ多目的ホール	鶴見市場地域 ケアプラザ	504-1077	要	2ヵ月2000円	
53	健康ヨガ	おおむね65歳以上の方	毎月第4金曜日	13時～14時	鶴見市場地域 ケアプラザ多目的ホール	鶴見市場地域 ケアプラザ	504-1077	要	3ヵ月1500円	
54	GoGo健康！講座 in尻手会館	おおむね65歳以上の方	1月20日、2月 3月未定	13時半～15時	尻手自治会館	鶴見市場地域 ケアプラザ	504-1077	要	無料	
55	健康体操	立って体操が出来る方	毎週月曜	13時30分～15時	生麦地域 ケアプラザ	生麦地域 ケアプラザ	510-3411	要	200円	
56	やさしい体操	座って体操が出来る方	毎週1回 (火または木曜日)	13時～14時	生麦地域 ケアプラザ	生麦地域 ケアプラザ	510-3411	不要	100円	
57	健康体操 夜の部	立って体操が出来る方	毎月 第三土曜	18時30分～20時	生麦地域 ケアプラザ	生麦地域 ケアプラザ	510-3411	要	200円	
58	やさしい呼吸体操 馬場	どなたでも	毎月 第一水曜 第三水曜	10時～11時30分	馬場地域 ケアプラザ	馬場地域 ケアプラザ	576-4231	要	1回250円	
59	筋力アップ体操	60歳以上	毎月 第二月曜 第四月曜	10時～11時30分	馬場地域 ケアプラザ	馬場地域 ケアプラザ	576-4231	要	1回200円	
60	カサブランカ (フラワーアレンジ メントサークル)	地域の方 どなたでも	毎月 第二火曜	13時～14時半	馬場地域 ケアプラザ	馬場地域 ケアプラザ	576-4231	要	参加費1回 1000円 材料費 1500 ～2000円	
61	親子体操	2歳～未就園児の親子	毎月 第二水曜	10時～11時	馬場地域 ケアプラザ	馬場地域 ケアプラザ	576-4231	要	1回100円	
62	スマイル健康体操	どなたでも	毎月 第二木曜 第四木曜	10時～11時30分	馬場地域 ケアプラザ	馬場地域 ケアプラザ	576-4231	要	1回500円	
63	ギターに合わせて 歌の会	どなたでも	毎月 第二土曜	10時～11時	馬場地域 ケアプラザ	馬場地域 ケアプラザ	576-4231	要	1回100円	
64	さくらポッチャ馬場	どなたでも	毎月第一・第三 土曜(部屋 状況により変更有)	10時～12時	馬場地域 ケアプラザ	馬場地域 ケアプラザ	576-4231	要	初回のみ100 円	
65	歌声サロン BABAフレンズ	どなたでも	毎月 第三月曜	10時～12時	馬場地域 ケアプラザ	馬場地域 ケアプラザ	576-4231	要	1回200円 初回のみ 歌集代300円	

## 【全て】

## 第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【鶴見区】

平成29年3月31日現在

※費用の記載がないものは無料です。

※ウォーキング等の事業には、動きやすい服装でご参加ください。

※日程等変更する可能性があります。お手数ですが、事前にお問い合わせ先まで確認をお願いします。

※第5回よこはま健康スタンプラリーの対象となるのは29年1月から6月までの実施分

	事業名	対象者	実施日	時間	会場	問合せ先 (名称)	問合せ先 (電話)	申込	参加費	備考
66	ミドルエイジヨガ	50歳以上	毎月 第二金曜 第四金曜	13時30分～15時	馬場地域 ケアプラザ	馬場地域 ケアプラザ	576-4231	要	200円	
67	Pikake(大人のフランドダンスサークル)	50歳以上	木曜 (月3回～4回)	13時～14時	馬場地域 ケアプラザ	馬場地域 ケアプラザ	576-4231	要	1回1000円	
68	マーガレット	どなたでも	毎月 第四火曜	12時～15時	馬場地域 ケアプラザ	馬場地域 ケアプラザ	576-4231	要	要確認	
69	やさしい自力整体	どなたでも	毎月 第三月曜 (第五月曜)	13時～14時15分	馬場地域 ケアプラザ	馬場地域 ケアプラザ	576-4231	要	1回900円	
70	Pikake(大人のフランドダンスサークル)	50歳以上	木曜 (月3回～4回)	13時～14時	馬場地域 ケアプラザ	馬場地域 ケアプラザ	576-4231	要	1回1000円	
71	BABA倶楽部	おおむね65歳以上の方 どなたでも	毎月 第一・三金曜日	13時30分～ 15時30分	馬場地域 ケアプラザ	馬場地域 ケアプラザ	576-4231	要	無料	
72	スマイル健康体操	どなたでも	毎月 第二・第四木曜日	13時30分～15時	潮田公園コミュニティーハウス	スマイル健康体操代表 伊藤	045-521-2886	不要	1か月 500円	
73	【寺尾地区】健康講座(ウォーキング)	寺尾地区住民	29.2.20(月)	10時00分～	馬場4丁目公園集合	鶴見区役所健康づくり係	510-1832	要	なし	
74	実践ノルディックウォーキング	65歳以上	2月17日(金)	10時～12時	三ツ池公園パークセンター	駒岡地域ケアプラザ	570-6601	要	無料	
75	GoGo健康づくり教室	おおむね65歳以上	2月22日(水)	10時～12時	寺尾センター	寺尾地域ケアプラザ	585-5566	要	無料	
76	GoGo健康講座	おおむね65歳以上	3月11日(土) 3月18日(土)	10時～11時30分	寺尾地域ケアプラザ	寺尾地域ケアプラザ	585-5566	要	無料	
77	男性シニア体操倶楽部	概ね65歳以上の男性	4/5、19 5/3、17 6/7、21	13時30分～ 15時30分	駒岡地域ケアプラザ	駒岡地域ケアプラザ	570-6601	要	200円	