

【当日参加OK】 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
【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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	

【当日参加OK】 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
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	