

【全て】

第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【神奈川区】

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28年6月までの実施分です。

	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	いきいきウォーキング 松見	どなたでも	4月13日(木)	13:00~15:00	松見集会所 (集合・解散)	神奈川区役所 福祉保健課	411-7138	不要	なし	
2	いきいきウォーキング 松見(神之木・西寺 尾、大口地区合同)	どなたでも	5月11日(木)	13:00~15:00	松見集会所 (集合・解散)	神奈川区役所 福祉保健課	411-7138	不要	なし	
3	いきいきウォーキング 松見	どなたでも	6月8日(木)	13:00~15:00	松見集会所 (集合・解散)	神奈川区役所 福祉保健課	411-7138	不要	なし	
4	転倒予防教室	どなたでも	毎月第2.第4火 曜日	13:30~14:30	菅田地域ケアプ ラザ	神奈川区役所 福祉保健課	411-7138	不要	月500円	
5	神之木・西寺尾連合 ウォーキング	どなたでも	4月20日(木) 第3木曜日	13:00(集合) 13:30~	入江川公園集 合	神奈川区 福祉保健課	411-7138	不要	なし	雨天時は町内 会館で運動等
6	神之木・西寺尾連合 ウォーキング	どなたでも	6月15日(木) 第3木曜日	13:00(集合) 13:30~	入江川公園集 合	神奈川区 福祉保健課	411-7138	不要	なし	雨天時は町内 会館で運動等
7	すくすくかめっ子	どなたでも	毎月第二、第四 火曜日	10:00~15:00	町内会館	神奈川区 福祉保健課	411-7138	不要	なし	
8	健康相談室	どなたでも	第3木曜日	15:00~16:00	菅田地区セン ター	菅田地区セン ター	471-2913	当日	無料	菅田地域ケ アラザ共 催
9	シニアピクス	原則50歳以上	毎週月曜日 (祝日・休館日お 休み)	13:15~14:45	神奈川スポーツ センター	神奈川スポ ーツセンター	314-2662	当日	1回500円	
10	はじめてのフラ	16歳以上	毎週火曜日 (祝日お休み)	9:30~10:30	神奈川スポーツ センター	神奈川スポ ーツセンター	314-2662	当日	1回500円	
11	ステップエアロピクス	16歳以上	毎週火曜日 (祝日お休み)	10:45~11:45	神奈川スポーツ センター	神奈川スポ ーツセンター	314-2662	当日	1回500円	
12	ベリーダンス	16歳以上	毎週火曜日 (祝日お休み)	12:00~12:50	神奈川スポーツ センター	神奈川スポ ーツセンター	314-2662	当日	1回500円	
13	火曜はじめての ピラティス	16歳以上	毎週火曜日 (祝日お休み)	12:40~13:40	神奈川スポーツ センター	神奈川スポ ーツセンター	314-2662	当日	1回500円	
14	火曜ピラティス	16歳以上	毎週火曜日 (祝日お休み)	13:50~14:50	神奈川スポーツ センター	神奈川スポ ーツセンター	314-2662	当日	1回500円	
15	ナイトピラティス&スト レッチ	16歳以上	毎週火曜日 (祝日お休み)	19:30~20:30	神奈川スポーツ センター	神奈川スポ ーツセンター	314-2662	当日	1回500円	
16	シェイプ・ザ・ボディ	16歳以上	毎週水曜日 (祝日お休み)	9:30~10:30	神奈川スポーツ センター	神奈川スポ ーツセンター	314-2662	当日	1回500円	
17	水曜ヨーガ	16歳以上	毎週水曜日 (祝日お休み)	12:55~13:55	神奈川スポーツ センター	神奈川スポ ーツセンター	314-2662	当日	1回500円	
18	エクササイズフラ (nani Aloha)	16歳以上	毎週水曜日 (祝日お休み)	13:00~13:50	神奈川スポーツ センター	神奈川スポ ーツセンター	314-2662	当日	1回500円	
19	ズンバ	16歳以上	毎週水曜日 (祝日お休み)	14:05~14:50	神奈川スポーツ センター	神奈川スポ ーツセンター	314-2662	当日	1回500円	
20	ベーシックエアロピク ス	16歳以上	毎週木曜日 (祝日お休み)	9:30~10:30	神奈川スポーツ センター	神奈川スポ ーツセンター	314-2662	当日	1回500円	
21	リラックスストレッチ	16歳以上	毎週木曜日 (祝日お休み)	10:45~11:45	神奈川スポーツ センター	神奈川スポ ーツセンター	314-2662	当日	1回500円	
22	骨盤エクササイズ	16歳以上	毎週木曜日 (祝日お休み)	11:50~12:50	神奈川スポーツ センター	神奈川スポ ーツセンター	314-2662	当日	1回500円	

【全て】

第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【神奈川区】

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28年6月までの実施分です。

	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	ボディメイク	16歳以上	毎週木曜日 (祝日お休み)	13:20～14:20	神奈川スポーツ センター	神奈川スポ ーツセンター	314-2662	当日	1回500円	
24	ナイトヨーガ	16歳以上	毎週木曜日 (祝日お休み)	19:30～20:30	神奈川スポーツ センター	神奈川スポ ーツセンター	314-2662	当日	1回500円	
25	デトックスエアロビクス	16歳以上	毎週金曜日 (祝日お休み)	9:30～10:30	神奈川スポーツ センター	神奈川スポ ーツセンター	314-2662	当日	1回500円	
26	バスケットボールタイム	16歳以上	毎週金曜日 (祝日お休み)	19:15～20:45	神奈川スポーツ センター	神奈川スポ ーツセンター	314-2662	当日	1回500円	
27	サタデーボクサ	小学生以上	毎週土曜日 (祝日お休み)	9:30～10:30	神奈川スポーツ センター	神奈川スポ ーツセンター	314-2662	当日	1回500円	
28	フットサルタイム	16歳以上	毎週土曜日 (祝日お休み)	19:15～20:45	神奈川スポーツ センター	神奈川スポ ーツセンター	314-2662	当日	1回500円	
29	トレーニング室利用	原則 中学生以上	休館日以外 * 第4月曜日休館日 (祝日の場合は次の 日)	9:00～21:00	神奈川スポーツ センター	神奈川スポ ーツセンター	314-2662	当日	1回3時間 300円 * 中学生以下 100円	
30	子どもの食生活健康 相談	区民	4月18日(火)	9時～11時	神奈川区役所	神奈川区 福祉保健課	411-7138	要	無料	
31	子どもの食生活健康 相談	区民	5月16日(火)	9時～11時	神奈川区役所	神奈川区 福祉保健課	411-7138	要	無料	
32	子どもの食生活健康 相談	区民	6月13日(火)	9時～11時	神奈川区役所	神奈川区 福祉保健課	411-7138	要	無料	
33	らくらく離乳食講習会	区民	4月18日(火)	①13時15分～ 14時15分 ②14時45分～ 15時45分	神奈川区役所	神奈川区 福祉保健課	411-7138	要	無料	①と②は同 じ内容です。
34	らくらく離乳食講習会	区民	5月16日(火)	①13時15分～ 14時15分 ②14時45分～ 15時45分	神奈川区役所	神奈川区 福祉保健課	411-7138	要	無料	①と②は同 じ内容です。
35	らくらく離乳食講習会	区民	6月13日(火)	①13時15分～ 14時15分 ②14時45分～ 15時45分	神奈川区役所	神奈川区 福祉保健課	411-7138	要	無料	①と②は同 じ内容です。
36	食生活健康相談	区民	4月21日(金)	9時～11時	神奈川区役所	神奈川区 福祉保健課	411-7138	要	無料	
37	食生活健康相談	区民	5月19日(金)	9時～11時	神奈川区役所	神奈川区 福祉保健課	411-7138	要	無料	
38	食生活健康相談	区民	6月16日(金)	9時～11時	神奈川区役所	神奈川区 福祉保健課	411-7138	要	無料	
39	食育ミニ講座	区民	4月13日(木)	12時30分～ 15時	神奈川区役所	神奈川区 福祉保健課	411-7138	不要	無料	1回あたりの講 座は10分間。 同内容を複数 回実施。
40	食育ミニ講座	区民	4月25日(火)	12時30分～ 15時	神奈川区役所	神奈川区 福祉保健課	411-7138	不要	無料	1回あたりの講 座は10分間。 同内容を複数 回実施。
41	食育ミニ講座	区民	5月9日(火)	12時30分～ 15時	神奈川区役所	神奈川区 福祉保健課	411-7138	不要	無料	1回あたりの講 座は10分間。 同内容を複数 回実施。

【全て】

第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【神奈川区】

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28年6月までの実施分です。

	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
42	食育ミニ講座	区民	5月23日(火)	12時30分～15時	神奈川区役所	神奈川区 福祉保健課	411-7138	不要	無料	1回あたりの講座は10分間。同内容を複数回実施。
43	食育ミニ講座	区民	6月8日(木)	12時30分～15時	神奈川区役所	神奈川区 福祉保健課	411-7138	不要	無料	1回あたりの講座は10分間。同内容を複数回実施。
44	食育ミニ講座	区民	6月27日(火)	12時30分～15時	神奈川区役所	神奈川区 福祉保健課	411-7138	不要	無料	1回あたりの講座は10分間。同内容を複数回実施。
45	ヘルスメイト ふれあいウォーキング (小綱代の森:三浦市三崎町)	どなたでも	5月29日(月)	9時30分～13時	9時30分 横浜高島屋玄 閣集合	神奈川区 福祉保健課	411-7138	不要	交通費等実費300円/年	当日NHKテレビ午前7時現在の降水率が40%以上の時は中止
46	体操教室	どなたでも	毎月 第2・4水曜日	10時～11時30分	新子安地域ケア プラザ	新子安地域ケ アプラザ	423-1701	要	200円/回	スポーツ安全保険料別途(任意)
47	おりがみ教室	概ね65歳以上	毎月 第3水曜日	13時30分～15時30分	新子安地域ケア プラザ	新子安地域ケ アプラザ	423-1701	要	200円/回	
48	ゆる体操	どなたでも	毎月 第1・3水曜日	10時～11時30分	新子安地域ケア プラザ	新子安地域ケ アプラザ	423-1701	要	500円/回	
49	太極拳	概ね40歳以上	毎月 第2・4月曜日	13時30分～15時30分	新子安地域ケア プラザ	新子安地域ケ アプラザ	423-1701	要	200円/回	
50	ふれあいサロン	概ね65歳以上	毎月 第2水曜日	13時～15時	新子安地域ケア プラザ	新子安地域ケ アプラザ	423-1701	要	500円/回	
51	活き絆ストレッチ	どなたでも	毎月 第1・3火曜日	13時30分～15時	新子安地域ケア プラザ	新子安地域ケ アプラザ	423-1701	要	1000円/月	
52	民謡教室	概ね65歳以上	毎月 第2・4土曜日	13時～16時	新子安地域ケア プラザ	新子安地域ケ アプラザ	423-1701	要	500円/月	
53	男介のつどい	どなたでも	5/28・8/27 11/26・2/25	13時30分～15時	新子安地域ケア プラザ	新子安地域ケ アプラザ	423-1701	要	無料	
54	囲碁将棋開放デー	どなたでも	毎月 第2月曜日	11時～13時	新子安地域ケア プラザ	新子安地域ケ アプラザ	423-1701	要	食事代500円	
55	スクエアステップ	どなたでも	毎週水曜日	13時30分～15時	新子安地域ケア プラザ	新子安地域ケ アプラザ	423-1701	要	100円/月	
56	パラダイス	地域の障がい児	毎月第3金曜日	16時00分～20時00分	新子安地域ケア プラザ	新子安地域ケ アプラザ	423-1701	不要	無料	
57	A café	若年性認知症 当事者と家族	毎月第3月曜日	12時～15時	新子安地域ケア プラザ	新子安地域ケ アプラザ	423-1701	要	200円/月	あみけるひろばと共催
58	脳トレ倶楽部	地域住民	4/14,28.5/12.26 6/9,23 金曜	13:00～14:30	神之木 地域ケアプラザ	神之木 地域ケアプラザ	435-2906	要	なし (要コピー代 40円程度)	
59	木曜サロン	60歳以上	4/27・5/25. 6/22木曜日	13:30～15:00	神之木 地域ケアプラザ	神之木 地域ケアプラザ	435-2906	要	0～1000円 内容に応じて	
60	スクエアステップサークル	地域住民	4/25,5/23,6/27 火曜日	13:30～15:00	神之木 地域ケアプラザ	神之木 地域ケアプラザ	435-2906	要	300円/1回	
61	ふりーすぺーす	子育て 地域住民	4/24, 5/22, 6/26 月曜日	10:00～12:00	神之木 地域ケアプラザ	神之木 地域ケアプラザ	435-2906	不要	なし	
62	介護者のつどい	地域住民	5/18(木)	13:30～15:30	神之木 地域ケアプラザ	神之木 地域ケアプラザ	435-2906	要	なし	

【全て】

第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【神奈川区】

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28年6月までの実施分です。

	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
63	レッツ・ウォーキング	どなたでも	第1水曜日	9:30~13:00	菅田地域ケア プラザまたは、駅 集合	菅田地域ケア プラザ	045-471-3101	不要	1回400円他 保険料等有り	雨天中止
64	いきいきスクエアス テップ	どなたでも	第24日曜日	13:30~15:00	菅田地域ケア プラザ	菅田地域ケア プラザ	045-471-3101	不要	なし	
65	音楽セラピー	どなたでも	第3水曜日	13:30~15:00	菅田地域ケア プラザ	菅田地域ケア プラザ	045-471-3101	不要	1回400円	
66	ゆるり体操・太極拳	どなたでも	第23月曜日	13:30~15:00	菅田地域ケア プラザ	菅田地域ケア プラザ	045-471-3101	不要	なし	
67	健康タイム、ハマトレ 足指メインストレッチ	どなたでも	第3木曜日	15:00~16:00	菅田地区セン ター	菅田地域ケア プラザ	045-471-3101	不要	なし	素足の足指 マッサージ タオル準備
68	泌尿器疾患、病気 予防で健康生活医 師講座	どなたでも	5月30日	14:00~15:30	菅田地区セン ター	菅田地域ケア プラザ	045-471-3101	不要	なし	
69	ノルディックウォーキン グ	どなたでも	毎月第1火曜日 雨天中止	10:00~11:30	三ツ沢公園 (他あり)	沢渡三ツ沢地 域 ケアプラザ	045-577-8210	要	なし	ポールの貸 し出しは要 連絡
70	生き粋シニア体力アップ スペース	概ね65才以上	毎月第2・4火曜 日 (8月除く)	14:00~15:30	沢渡三ツ沢地域 ケアプラザ	沢渡三ツ沢地 域ケアプラザ	045-577-8210	不要	300円	
71	生き粋シニア体力アップ スペース	概ね65才以上	毎月第1・3水曜 日 (8月除く)	14:00~15:30	沢渡三ツ沢地域 ケアプラザ	沢渡三ツ沢地 域ケアプラザ	045-577-8210	不要	300円	
72	生き粋シニア体力アップ スペース	概ね65才以上	毎月第2・4金曜 日 (8月除く)	14:00~15:30	沢渡三ツ沢地域 ケアプラザ	沢渡三ツ沢地 域ケアプラザ	045-577-8210	不要	300円	
73	うたごえ広場	どなたでも	毎月最終土曜日	13:30~14:30	沢渡三ツ沢地域 ケアプラザ	沢渡三ツ沢地 域ケアプラザ	045-577-8210	不要	300円	
74	さわやかサロン	どなたでも	毎月第3火曜日 (8月除く)	10:00~12:00	沢渡三ツ沢地域 ケアプラザ	沢渡三ツ沢地 域ケアプラザ	045-577-8211	必要	300円~2000 円(内容によ る)	
75	骨盤エクササイズ	成人	4月~6月 第1、第3木曜日	9:10~10:10	白幡地区セン ター	白幡地区セン ター	045-430-3051	要	2,000円	新規
76	からだメンテナンス	16歳以上	毎週水曜日 (祝日お休み)	14:05~14:50	神奈川スポーツ センター	神奈川スポー ツセンター	314-2662	当日	1回500円	新規
77	ダンスエアロビクス	16歳以上	毎週木曜日 (祝日お休み)	12:00~13:00	神奈川スポーツ センター	神奈川スポー ツセンター	314-2662	当日	1回500円	新規
78	トワイライトヨガ	一般	4月6・13・20・27 日 5月11・18・25日	19:00~20:00	神之木地区セン ター	神之木地区セ ンター	435-1712	当日	1回500円	
79	かみのき朝からだ体 操	どなたでも	4月1・15・22日 5月6・20・27日	9:00~10:00	神之木地区セン ター	神之木地区セ ンター	435-1712	当日	1回250円	
80	健康維持体操	60歳以上 地域住民	4月4・18日 5月2・16日	12:15~13:15	老人福祉セン ター横浜市うら しま荘	老人福祉セン ター横浜市うら しま荘	401-5640	当日	1回100円	
81	みんなでヨーガ	どなたでも	4月25日(火)	15:25~16:30	白幡地区セン ター	白幡地区セン ター	045-430-3050	不要	なし	
82	みんなでヨーガ	どなたでも	5月30日(火)	15:25~16:30	白幡地区セン ター	白幡地区セン ター	045-430-3050	不要	なし	

【全て】

第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【神奈川県】

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28年6月までの実施分です。

	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
83	神奈川県ウォークラリー大会	神奈川県在住の方(グループ参加可) ※小学3年生以下は保護者同伴	5月21日(日)	午前10時～午後1時	反町公園(スタート)～愛染地蔵尊～観音寺～台町公園～反町公園(ゴール)	神奈川県役所 地域振興課 「ウォークラリー担当」	045-411-7093	必要	一人100円 (保険代等) 当日支払い	先着200名 はがきかFAXかEメールに ①代表者の氏名、郵便番号、住所、電話番号 ②参加者全員の氏名および年齢を書いて 区地域振興課「ウォークラリー担当」へ 【募集期間】 4月11日(火)～27日(木)必着