

【当日参加OK】 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
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	
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。
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。
ふりーすペーす	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	
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	
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	
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	
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	
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	
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。
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。
ヘルスマイト 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 関集合	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
泌尿器疾患、病氣 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	
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	
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	
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。
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。
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	

【当日参加OK】 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
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
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
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	
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 アプラザ共 催
シニアビクス	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	
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	
ステップエアロビクス	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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
ベーシックエアロビク 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	
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	
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	
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	

【当日参加OK】 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
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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 アブラザ	新子安地域ケ アブラザ	423-1701	不要	無料	
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 アブラザまたは、駅 集合	菅田地域ケ アブラザ	045-471-3101	不要	1回400円他 保険料等有り	雨天中止
いきいきスクエア ステップ	どなたでも	第2.4日曜日	13:30~15:00	菅田地域ケ アブラザ	菅田地域ケ アブラザ	045-471-3101	不要	なし	
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 アブラザ	菅田地域ケ アブラザ	045-471-3101	不要	1回400円	
ゆるり体操・太極拳	どなたでも	第2.3月曜日	13:30~15:00	菅田地域ケ アブラザ	菅田地域ケ アブラザ	045-471-3101	不要	なし	
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 アブラザ	045-471-3101	不要	なし	素足の足指 マッサージ タオル準備
生き粋シニア体カ アアップスペース	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 域ケアブラザ	沢渡三ツ沢地 域ケアブラザ	045-577-8210	不要	300円	
生き粋シニア体カ アアップスペース	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 域ケアブラザ	沢渡三ツ沢地 域ケアブラザ	045-577-8210	不要	300円	
生き粋シニア体カ アアップスペース	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 域ケアブラザ	沢渡三ツ沢地 域ケアブラザ	045-577-8210	不要	300円	
うたごえ広場	どなたでも	毎月最終土俵日	13:30~14:30	沢渡三ツ沢地 域ケアブラザ	沢渡三ツ沢地 域ケアブラザ	045-577-8210	不要	300円	
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
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