

【全て】

第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【西区】

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	禁煙サポート外来	区民	毎月 第3水曜日	14時～16時	西区役所3F	福祉保健課 健康づくり係	320-8439	要	無料	
2	生活習慣改善相談	区民	毎月 第3水曜日	13時30分～16時	西区役所3F	福祉保健課 健康づくり係	320-8439	要	無料	
3	食生活健康相談	区民	月2回 (木曜日)	午前または午後	西区役所3F	福祉保健課 健康づくり係	320-8439	要	無料	
4	離乳食教室	7～9か月のお 子さんと保護者	毎月 第3水曜日	13時30分～15時	西区役所3F	福祉保健課 健康づくり係	320-8439	要	無料	定員20名
5	にしまろちゃん健康階 段	西区役所の階 段利用者	区役所開庁日 (土曜日を除 く)	8時45分～17時	西区役所	福祉保健課 健康づくり係	320-8439	不要	無料	
6	MM体操クラブ	区民	毎月 第2・4金曜日	10時～	MM Towers集 会室	福祉保健課 健康づくり係	320-8439	不要	無料	保健活動推 進員(MM地 区) 定員20名
8	ゆっくりフラダンス 「ロケラニ」	区民	毎月 第1・3水曜日	13時30分～15時	戸部本町 地域ケアプラザ	戸部本町 地域ケアプラザ	321-3200	要	1ヶ月 1000 円	
9	レッツ シング	区民	毎月 第2・4木曜日	18時～19時30分	戸部本町 地域ケアプラザ	戸部本町 地域ケアプラザ	321-3200	要	各回500円	
10	遅起きラジオ体操石 崎川	区民	毎週土曜日	9時～9時30分	石崎川公園	戸部本町 地域ケアプラザ	321-3200	不要		雨天中止
11	遅起きラジオ体操IN みなとみらい	区民	毎月 第1日曜日	9時45分～10時15 分	高島中央公園	戸部本町 地域ケアプラザ	321-3200	不要		雨天中止
12	ノルディックウォーキ ングみなとみらい	区民	毎月 第1・3土曜日	10時～11時30分 頃	高島中央公園 周辺	戸部本町 地域ケアプラザ	321-3200	要	300円	雨天中止
13	介護予防コース 「にこにこ隊」	区民	毎月 第2・4月曜日	10時～11時30分 頃	戸部本町 地域ケアプラザ	戸部本町 地域ケアプラザ	321-3200	要		定員20名
14	歌の広場	区民	毎月 第3火曜日	14時30分～16時	戸部本町 地域ケアプラザ	戸部本町 地域ケアプラザ	321-3200	要		
15	はり切りカフェ	区民	毎月 第2水曜日	13時30分～15時 30分	戸部本町 地域ケアプラザ	戸部本町 地域ケアプラザ	321-3200	不要	100円	
16	おやじの時間	区民(男性)	毎月 第4火曜日	14時30分～16時	戸部本町 地域ケアプラザ	戸部本町 地域ケアプラザ	321-3200	要		実費負担の 場合あり
17	きらきら健康ストレッチ	60才以上の成 人	毎月 第1・3金曜日	13時30分～14時 30分	戸部本町 地域ケアプラザ	戸部本町 地域ケアプラザ	321-3200	事前	200円	
18	アクティブシニアのほ りきりクッキング	65歳以上	毎月 第4水曜日	10時～14時	戸部本町 地域ケアプラザ	戸部本町 地域ケアプラザ	321-3201	要	1000円	
19	アクティブシニアの MusicHouse	原則65歳以上	毎月 第1土曜日	15時30分～17時	戸部本町 地域ケアプラザ	戸部本町 地域ケアプラザ	321-3201	当日	無料	
20	ボディメンテナンス	区民	毎月 第1・3・4金曜 日	16時～17時	浅間台 地域ケアプラザ	浅間台 地域ケアプラザ	311-7200	事前	500円	
21	藤棚茶房	60才以上の成 人	毎月 第1金曜日	13時30分～15時 30分	藤棚 地域ケアプラザ	藤棚 地域ケアプラザ	253-0661	要	200円(保 険料・材料費)	
22	にこにこ会	60才以上の成 人	毎月 第1月曜日 第3火曜日	13時30分～15時 30分	藤棚 地域ケアプラザ	藤棚 地域ケアプラザ	253-0661	要	無料	

【全て】

第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【西区】

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	みんなで唄おう!	60才以上の成人	毎月 第2土曜日	10時～11時30分	藤棚 地域ケアプラザ	藤棚 地域ケアプラザ	253-0661	要	100円(保険料・材料費)	
24	eネットパソコン教室	成人	毎週水曜日	9時30分～15時15分	藤棚 地域ケアプラザ	藤棚 地域ケアプラザ	253-0661	要	無料	予定です。 変更になる 場合があります。
25	さわやか体操クラブ	60才以上の成人	毎月 第2・4日曜日	10時～11時30分	藤棚 地域ケアプラザ	藤棚 地域ケアプラザ	253-0661	要	100円(保険料・材料費)	
26	山の上サロン	60才以上の成人	毎月 第2木曜日	13時30分～15時	県営藤棚ア ^パ ート 自治会館	藤棚 地域ケアプラザ	253-0661	要	100円(保険料・材料費)	
27	絵の会	区民	毎月 第4木曜日	13時30分～15時	藤棚 地域ケアプラザ	藤棚 地域ケアプラザ	253-0661	要	無料	
28	一の会(書道)	区民	毎月 第4月曜日	10時～11時30分	藤棚 地域ケアプラザ	藤棚 地域ケアプラザ	253-0661	要	1回200円(保険料・その他)	
29	赤い靴食事会	75歳以上の方	毎月 第4土曜日	12時～15時	藤棚 地域ケアプラザ	藤棚 地域ケアプラザ	253-0661	要	1回400円	
30	みんなで体操	区民	毎週土曜日	9時～9時30分	浜松町公園	藤棚 地域ケアプラザ	253-0661	当日	無料	雨天中止
31	作味会(つくみかい) 男性料理教室	男性	毎月 第2木曜日	10時～14時	藤棚 地域ケアプラザ	藤棚 地域ケアプラザ	253-0661	要	1回1000円	
32	オープンカフェ「とんぼ」	区民	毎月 第2・4火曜日	15時30分～18時	藤棚 地域ケアプラザ	藤棚 地域ケアプラザ	253-0661	要	100円	
33	ピーナッツクラブ	未就園児親子	毎月 第3木曜日	10時30分～11時30分	藤棚 地域ケアプラザ	藤棚 地域ケアプラザ	253-0661	当日	一組100円	
34	けんこう講座	65歳以上	毎月 第4金曜日	13時30分～15時30分	藤棚2丁目西部 自治会館	藤棚 地域ケアプラザ	253-0661	要	無料	
35	事前受付教室 (全52教室)	教室参加者	1月～6月 の開催日	要確認	西スポーツセン ター	西スポーツセン ター	312-5990	事前	要確認	
36	当日受付教室 (全21教室)	教室参加者	1月～6月 の開催日	要確認	西スポーツセン ター	西スポーツセン ター	312-5990	当日	要確認	
38	山のうえサロン	65歳以上	毎月 第2木曜日	13時30分～15時	県営藤棚ア パート自治会館	藤棚 地域ケアプラザ	253-0661	要	100円	
39	春のまち歩きキャン ペーン「にしまるちゃん のぶらり川柳を探せ」	キャンペーン参 加者(どなたで も)	平成29年3月 25日～6月4日	区役所開庁日 8時45分～17時 (土曜日を除く)	西区役所4階 区政推進課	西区役所	045-320-8329	不要	無料	左記の時 間・会場はス タンプ受付 時間と場所
40	リラクサアロマヨガ	教室参加者	4月～9月 第2・4水曜日	10:00～11:15	野毛山荘	野毛山荘	261-1290	要	12回で1000 円	
41	エンジョイ体操	教室参加者	4月～9月 第2・4月曜日	10:00～11:30	野毛山荘	野毛山荘	261-1290	要	12回で400円	
42	シニアのためのバレエ エクササイズ	教室参加者	4月～9月 第1・3土曜日	13:15～1400	野毛山荘	野毛山荘	261-1290	要	12回で400円	
43	みんなで楽しむ健康 吹矢	教室参加者	4月～9月 第1・3土曜日	10:00～11:30	野毛山荘	野毛山荘	261-1290	要	12回で1000 円	

【全て】

第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【西区】

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
44	日曜卓球教室	成人(60才以上)	第2日曜日 4月9日、5月14日	9:30~11:30	野毛山荘	野毛山荘	261-1290	当日	無料	
45	ひざひざワックン、玄米ダンベル体操	成人(60才以上)	第1・3日曜日 4月2日、16日 5月7日、21日	14:15~15:45	野毛山荘	野毛山荘	261-1290	当日	無料	
46	楽しく挑戦!!スッキリなからだ	成人(60才以上)	第1日曜日 4月3日、5月1日	13:30~15:00	野毛山荘	野毛山荘	261-1290	当日	無料	
47	神奈川の歴史散策	教室参加者	5月9日、30日 (火)	9:30~13:00	野毛山荘	野毛山荘	261-1290	要	各回300円	
48	初めてのポールウォーキング	教室参加者	6月10日、17日、24日 7月8日(土)	10:00~12:00	野毛山荘	野毛山荘	261-1290	要	4回で300円	
49	フォレシス健康測定会	フォレシス住民	4月15日	13時~15時	みなとみらい フォレシスホール 地域ケアプラザ	戸部本町 地域ケアプラザ	321-3200	不要	無料	