

【当日参加OK】

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
春のまち歩きキャンペーン「にしまろ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
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	
ひざひざワクン、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	
楽しく挑戦!!スッキリなからだ	成人(60才以上)	第1月曜日 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	
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	
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	
MM体操クラブ	区民	毎月 第2・4金曜日	10時～	MMタワーズ集 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
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
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
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	
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	
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
ピーナツクラブ	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	
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	