

## 【全て】

## 第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【中区】

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	いきいき健康相談会	どなたでも	奇数月の 第3木曜日	15時～16時30分	中本牧コミュニ ティハウス	中本牧コミュニ ティハウス	623-8483	要	無料	
2	町ぐるみ健康づくり教室	どなたでも	毎週土曜日	10時～11時30分	中本牧コミュニ ティハウスor大 鳥小学校体育 館	第4地区南部保 健活動推進員 会	621-4197(岩村)	要	6か月 2100円	
3	Let'sEnjoyフォークダンス	どなたでも	第2第4水曜日	14時～15時半	中本牧 コミュニティハウ ス	中本牧 コミュニティハウ ス	623-8483	必要	全5回 2500円	第4期29年 1月11日受 付開始
4	健康ヨガ	どなたでも	毎月 第一第三金曜 日	10時30分～12時	本牧中学校コ ミュニティハウス	本牧中学校コ ミュニティハウ ス	623-6699	要	1回500円	
5	ズンバ	16歳以上	1月からの月曜 日	9:00～9:50	中スポーツセン ター	中スポーツセン ター	625-0300	不要	1回 500円	
6	やさしい骨盤ヨーガ	16歳以上	1月からの火曜 日	9:00～9:50	中スポーツセン ター	中スポーツセン ター	625-0300	不要	1回 500円	事業名変更
7	ピラティスボディメイク	16歳以上	1月からの火曜 日	10:00～10:50	中スポーツセン ター	中スポーツセン ター	625-0300	不要	1回 500円	
8	エンジョイテニス	16歳以上	1月からの水曜 日	12:30～13:45	中スポーツセン ター	中スポーツセン ター	625-0300	不要	1回 1000円	
9	バレトン	16歳以上	1月からの木曜 日	10:00～10:50	中スポーツセン ター	中スポーツセン ター	625-0300	不要	1回 600円	
10	ベビーマッサージ	16歳以上	1月からの木曜 日	13:00～13:50	中スポーツセン ター	中スポーツセン ター	625-0300	不要	1回 1000円	事業名・時 間 変更
11	マタニティヨーガ	16歳以上	1月からの木曜 日	12:30～13:40	中スポーツセン ター	中スポーツセン ター	625-0300	不要	1回 1000円	3月までで終了
12	ボディメンテナンス	16歳以上	1月からの金曜 日	11:00～11:50	中スポーツセン ター	中スポーツセン ター	625-0300	不要	1回 500円	事業名変更
13	カーディオキックボクシング	16歳以上	1月からの金曜 日	12:00～12:50	中スポーツセン ター	中スポーツセン ター	625-0300	不要	1回 500円	
14	ピラティス&ボディコン ディショニング	16歳以上	1月からの金曜 日	19:30～20:30	中スポーツセン ター	中スポーツセン ター	625-0300	不要	1回 500円	
15	ナイトヨーガ	16歳以上	1月からの金曜 日	20:45～21:45	中スポーツセン ター	中スポーツセン ター	625-0300	不要	1回 500円	
16	パワーエナジーヨーガ ②	16歳以上	1月からの土曜 日	10:00～10:50	中スポーツセン ター	中スポーツセン ター	625-0300	不要	1回 500円	事業名変更
17	赤ちゃんと一緒にズンバ	2～4歳児と 保護者	1月からの土曜 日	10:00～10:45	中スポーツセン ター	中スポーツセン ター	625-0300	不要	1回 600円	3月までで終了
18	歌声教室(全9回)	60歳以上	1月からの月曜 日	9:00～10:00	中スポーツセン ター	中スポーツセン ター	625-0300	要	4,320円	4月からは全9回
19	ビギナーズエアロ(全9 回)	16歳以上	1月からの月曜 日	10:00～10:50	中スポーツセン ター	中スポーツセン ター	625-0300	要	3,200円	4月からは全9回
20	ピラティス(全9回)	16歳以上	1月からの月曜 日	11:00～11:50	中スポーツセン ター	中スポーツセン ター	625-0300	要	3,440円	4月からは全9回
21	やさしいピラティス(全 9回)	16歳以上	1月からの月曜 日	12:00～12:50	中スポーツセン ター	中スポーツセン ター	625-0300	要	3,440円	4月からは全9回

## 【全て】

## 第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【中区】

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
22	ラージボール卓球(全9回)	16歳以上	1月からの月曜日	11:00~12:45	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	要	6,000円	4月からは全9回
23	スポーツ吹き矢(全9回)	16歳以上	1月からの月曜日	11:15~12:45	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	要	5,200円	4月からは全9回
24	中級テニス(全11回)	16歳以上	1月からの火曜日	9:30~11:00	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	要	11,880円	
25	初中級テニス①(全11回)	16歳以上	1月からの火曜日	9:30~11:00	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	要	11,880円	①と②は同じ内容
26	初中級テニス②(全11回)	16歳以上	1月からの火曜日	11:15~12:45	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	要	11,880円	①と②は同じ内容
27	初級テニス(全11回)	16歳以上	1月からの火曜日	11:15~12:45	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	要	11,880円	
28	シニアストレッチ①(全11回)	50歳以上	1月からの火曜日	11:00~11:50	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	要	4,730円	①と②は同じ内容
29	シニアストレッチ②(全11回)	50歳以上	1月からの火曜日	12:00~12:50	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	要	4,730円	①と②は同じ内容
30	卓球(全10回)	16歳以上	1月からの水曜日	9:00~10:45	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	要	7,500円	
31	社交ダンス(入門)(全11回)	16歳以上	1月からの水曜日	9:10~10:00	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	要	5,280円	
32	社交ダンス(初中級)(全11回)	16歳以上	1月からの水曜日	10:15~11:30	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	要	5,940円	
33	はじめてフラダンス(全11回)	16歳以上	1月からの水曜日	10:00~10:50	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	要	5,940円	
34	フラダンス(全11回)	16歳以上	1月からの水曜日	11:00~11:50	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	要	5,940円	
35	はじめてテニス(全11回)	16歳以上	1月からの水曜日	11:15~12:15	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	要	9,460円	
36	フラメンコ(全11回)	16歳以上	1月からの水曜日	11:45~12:45	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	要	11,880円	
37	ひまわり健康体操(全11回)	50歳以上	1月からの水曜日	13:10~14:40	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	要	4,730円	
38	太極拳(水)(全10回)	16歳以上	1月からの水曜日	14:00~15:30	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	要	5,400円	
39	シンプルエアロ(全11回)	16歳以上	1月からの水曜日	9:00~9:50	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	要	4,730円	
40	姿勢デザイン(全10回)	16歳以上	1月からの水曜日	12:00~12:50	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	要	10,800円	
41	バドミントン(全10回)	16歳以上	1月からの木曜日	9:00~10:45	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	要	9,700円	
42	ズンバ(全10回)	16歳以上	1月からの木曜日	9:00~9:50	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	要	4,400円	
43	ほほえみヨーガ①(全10回)	16歳以上	1月からの木曜日	11:00~11:50	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	要	4,800円	①と②は同じ内容

## 【全て】

## 第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【中区】

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	ほほえみヨーガ② (全10回)	16歳以上	1月からの木曜日	12:00~12:50	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	要	4,800円	①と②は同じ内容
45	生活習慣病予防 (全10回)	50歳以上	1月からの木曜日	11:10~12:40	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	要	4,300円	
46	セルフリンパマッサージ (全10回)	16歳以上	1月からの木曜日	14:00~14:50	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	要	5,400円	
47	スタンダードエアロ (全11回)	16歳以上	1月からの金曜日	10:00~10:50	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	要	4,730円	
48	エンジョイスポーツ (全11回)	40歳以上	1月からの金曜日	11:10~12:50	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	要	5,500円	
49	太極拳(金)(全10回)	16歳以上	1月からの金曜日	13:10~14:40	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	要	5,400円	
50	夜金テニス(初級) (全11回)	16歳以上	1月からの金曜日	21:10~22:40	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	要	14,190円	
51	夜金テニス(中級) (全11回)	16歳以上	1月からの金曜日	21:10~22:40	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	要	14,190円	
52	コグニサイズ(全11回)	60歳以上	1月からの金曜日	9:00~9:50	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	要	4,730円	事業名変更
53	土曜テニス(中級) (全10回)	16歳以上	1月からの土曜日	7:45~9:00	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	要	12,900円	
54	土曜テニス(中上級) (全10回)	16歳以上	1月からの土曜日	7:45~9:00	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	要	12,900円	
55	すっきりヨーガ① (全10回)	16歳以上	1月からの土曜日	8:40~9:40	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	要	4,300円	①と②は同じ内容
56	すっきりヨーガ② (全10回)	16歳以上	1月からの土曜日	9:45~10:45	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	要	4,300円	①と②は同じ内容
57	エンジョイエアロ (全10回)	16歳以上	1月からの土曜日	9:00~9:50	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	要	4,300円	
58	健康麻雀(入門) (全10回)	16歳以上	1月からの火曜日	11:00~13:00	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	要	6,400円	事業名・参加費変更
59	トレーニング塾	16歳以上	4月からの月曜日	10:10~11:00	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	要	2,160円	事業名・実施日 時間・参加費 変更
60	バスケットボールタイム	16歳以上	4月からの火曜日	19:00~20:50	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	不要	1回 640円	
61	絵手紙教室(全10回)	16歳以上	4月からの金曜日	11:20~12:50	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	要	6,400円	
62	フットサルタイム	16歳以上	4月からの金曜日	19:00~21:00	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	不要	1回 3,240円	チーム単位 での募集
63	パワーエナジーヨーガ ①	16歳以上	4月からの土曜日	8:00~8:50	中スポーツセンター	中スポーツセンター	625-0300	不要	1回 500円	②と内容は同じ
64	足つぼ健康法	セイジン 成人	5/10.5/24 6/14.6/28	10:00~11:30	大鳥中学校 コミュニティハウス	大鳥中学校 コミュニティハウス	624-1651	要	2000円	お水、動きやすい服装
65	スポーツ吹矢体験講座	小学校高学年 以上	5/20.6/3.6/17	10:00~12:00	大鳥中学校 コミュニティハウス	大鳥中学校 コミュニティハウス	624-1651	要	200円	楽な服装で

## 【全て】

## 第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【中区】

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
66	やさしいヨガ(全5回)	成人	5/30. 6/6.6/20. 7/4.7/18	14:00～15:30	仲尾台中学校コ ミュニティハウス	仲尾台中学校 コミュニティハ ウス	623-6787	要	5回分2500円	動きやすい服 装・バスタ ール1枚
67	ハンドダンベルでス ロー筋トレ(全6回)	成人	4/24・ 5/8.22.29・ 6/5.12	9:30～10:30	本牧地区セン ター	本牧地区セン ター	622-4501	要	6回分3000円	動きやすい服 装・室内履き ・長めのスポ ーツタオル
68	ラジオ体操&ストレッチ	どなたでも	4月15日	9:30～9:50	本牧地区セン ター	本牧地区セン ター	622-4501	不要	無料	動きやすい服 装・室内履き ・長めのスポ ーツタオル
69	親子体操プラス	どなたでも	4月15日	10:00～11:00	本牧地区セン ター	本牧地区セン ター	622-4501	不要	無料	動きやすい服 装・室内履き ・長めのスポ ーツタオル
70	ラジオ体操&ストレッチ	どなたでも	5月20日	9:30～9:50	本牧地区セン ター	本牧地区セン ター	622-4501	不要	無料	動きやすい服 装・室内履き ・長めのスポ ーツタオル
71	親子体操プラス	どなたでも	5月20日	10:00～10:45	本牧地区セン ター	本牧地区セン ター	622-4501	不要	無料	動きやすい服 装・室内履き ・長めのスポ ーツタオル
72	3B体操	どなたでも	5月20日	11:00～11:45	本牧地区セン ター	本牧地区セン ター	622-4501	不要	無料	動きやすい服 装・室内履き ・長めのスポ ーツタオル
73	離乳食教室	7～8か月児の 保護者	4月28日(金) 5月26日(金) 6月23日(金)	13:30～15:00	中区役所別館3 階栄養相談室	中区役所福祉 保健課	224-8332	要	無料	定員あり 内容は各回 同じ