

## 【全て】

## 第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【南区】

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	パソコンルーム開放日	概ね60歳以上	第1・3火曜日	13:00～15:00	浦舟地域ケアプラザ	浦舟地域ケアプラザ	261-3315	不要	無料	
2	うらふね脳の健康教室	概ね60歳以上	毎週木曜日 (3・8月を除く)	9:45～10:35 10:45～11:25 (2部制/途中10分体操)	浦舟地域ケアプラザ	浦舟地域ケアプラザ	261-3315	要	2,000円/月	
3	あつまれHoney Bee	未就園児とその保護者	第1・3・5金曜日	10:00～12:00	浦舟地域ケアプラザ	浦舟地域ケアプラザ	261-3315	不要	無料	
4	あつまれHoney Baby	月齢児とその保護者	第1・3・5金曜日	13:30～15:30	浦舟地域ケアプラザ	浦舟地域ケアプラザ	261-3315	不要	無料	
5	元気づくりステーション「ハッピー脳トレウォーキング」	概ね65歳以上	毎週火曜日	10:00～11:30	阪東橋公園	浦舟地域ケアプラザ	261-3315	不要	無料	
6	元気づくりステーション「ゴールデン手と手」	65歳以上	第2・4水曜日	13:30～15:00	浦舟地域ケアプラザ	浦舟地域ケアプラザ	261-3315	要	100円/回	
7	パソコン相談室	概ね60歳以上	第2・4木曜日	13:00～15:00	浦舟地域ケアプラザ	浦舟地域ケアプラザ	261-3315	不要	無料	
8	ふらっとうらふね	地域	毎月25日	13:30～15:00	浦舟地域ケアプラザ	浦舟地域ケアプラザ	261-3315	不要	無料	
9	初めての気功	地域	第3水曜日	10:00～11:30	浦舟地域ケアプラザ	浦舟地域ケアプラザ	261-3315	要	300円/回	
10	離乳食講座	南区在住の7～8か月児と保護者	毎月第2金曜日	14:00～15:30	南区役所4階 栄養相談室	南区福祉保健課健康づくり係	341-1188	要	無料	
11	高齢者昼食会 明友会	65歳以上	第1火曜日	11時～12時	カサ・デ・サンタマリア	中村地域ケアプラザ	260-5100	要	300円	
12	ママの体操 ドライチェリー	区民	第1水曜日	10時～12時	中村地域ケアプラザ	中村地域ケアプラザ	260-5100	要	500円/2回	
13	さくら会体操クラブ	区民	不定期	10時～12時	中村地域ケアプラザ	中村地域ケアプラザ	260-5100	要	無料	
14	かもめ体操クラブ	区民	第2・4水曜日	10時～12時	中村地域ケアプラザ	中村地域ケアプラザ	260-5100	要	500円/2回	
15	盆踊りとカラオケ 百合の会	区民	第2金曜日	12時～3時	中村地域ケアプラザ	中村地域ケアプラザ	260-5100	要	無料	
16	中村体操教室	区民	第1・3土曜日	12時～3時	中村地域ケアプラザ	中村地域ケアプラザ	260-5100	要	300円/2回	
17	元気作りステーション カサデはっつらつ体操	65歳以上	第2・4火曜日	13時半～15時	カサ・デ・サンタマリア	中村地域ケアプラザ	260-5100	要	1000円/半年	
18	プラザ元気会	区民	第2・4水曜日	12時～3時	中村地域ケアプラザ	中村地域ケアプラザ	260-5100	要	500円/1回	
19	子育てサロン ぽっかぽか	0歳～未就園児と保護者及び区民	第2水曜日	10時～12時	中村地域ケアプラザ	中村地域ケアプラザ	260-5100	不要	無料	
20	子育てサロン へいらくひよこクラブ	0歳～未就園児と保護者及び区民	第3木曜日	10時～12時	平楽会館	中村地域ケアプラザ	260-5100	不要	100円/1回	

## 【全て】

## 第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【南区】

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
21	元気作りステーション きんよう湯	65歳以上	第2・4金曜日	10時半～12時	中村地域ケアプラザ	中村地域ケアプラザ	260-5100	要	300円/1回	
22	すこやか体操教室	区民	第2・4土曜日	12時～3時	中村地域ケアプラザ	中村地域ケアプラザ	260-5100	要	300円/2回	
23	健康体操 はま未来	区民	第1・3・火曜日	13時～15時	中村地域ケアプラザ	中村地域ケアプラザ	260-5100	要	無料	
24	青春歌声サロン	区民	第3金曜日	12時～3時	中村地域ケアプラザ	中村地域ケアプラザ	260-5100	不要	300円/1回	
25	ふれあい元気会	65歳以上	第4月曜日	1時半～3時	中村町5丁目会館	中村地域ケアプラザ	260-5100	要	100円/1回	
26	あさひおちゃのみサロ ン	区民	第3木曜日	13時半～15時	中村町1丁目会館	中村地域ケアプラザ	260-5100	要	100円/1回	
27	まりもの会	区民	第2・4木曜日	12時～3時	中村地域ケアプラザ	中村地域ケアプラザ	260-5100	要	300円/2回	
28	健康麻雀オリマーク	区民	第1・3月曜日	10時～12時 12時～3時	中村地域ケアプラザ	中村地域ケアプラザ	260-5100	要	無料	
29	子育てサロン ふれんど公園遊び	0歳～未就園児 と保護者及び区 民	第4火曜日	10時～12時	八幡町公園	中村地域ケアプラザ	260-5100	不要	無料	
30	リラックスヨガ	区民	第1・3・水曜日	19時～20時	中村地域ケアプラザ	中村地域ケアプラザ	260-5100	要	500円/1回	
31	足もみストレッチ講座	区民	第1・3・火曜日	13時～15時	中村地域ケアプラザ	中村地域ケアプラザ	260-5100	要	500円/1回	
32	美文字サークル	区民	第1・3・水曜日	18時半～20時	中村地域ケアプラザ	中村地域ケアプラザ	260-5100	要	500円/1回	
33	こつこつ体操	区民	1・3月曜日	10時～12時	中村地域ケアプラザ	中村地域ケアプラザ	260-5100	要	500円/2回	
34	きゅきゅっと体操	区民	1・3月曜日	1時～3時	中村地域ケアプラザ	中村地域ケアプラザ	260-5100	要	500円/2回	
35	ノルディック ウォーキング講座	区民	第1金曜日	10時～12時	中村地域ケアプラザ	中村地域ケアプラザ	260-5100	要	無料	
36	くるみの会	区民	第2月	10時～14時	中村地域ケアプラザ	中村地域ケアプラザ	260-5100	要	1200円/1 回	
37	詩吟サロン中村	区民	第2・4水	13時～15時	中村地域ケアプラザ	中村地域ケアプラザ	260-5100	要	500円/1回	
38	手芸サロン ノエル	区民	第2・4金	10時～15時	中村地域ケアプラザ	中村地域ケアプラザ	260-5100	要	材料費	
39	手芸サロン はなみづき	区民	第2・4水	10時～15時	中村地域ケアプラザ	中村地域ケアプラザ	260-5100	要	材料費	
40	ローズストレッチ	地域	第1・3金曜日	18:00～	横浜市六ツ川 地域ケアプラザ	横浜市六ツ川 地域ケアプラザ	716-0680	要	月600円	
41	ハッピーダンス	障がい児	第1・3土曜日	13:30～14:30	横浜市六ツ川 地域ケアプラザ	横浜市六ツ川 地域ケアプラザ	716-0680	要	月500円	
42	きゅきゅっと六ツ川	高齢者	第1・3火曜日	13:15～14:45	横浜市六ツ川 地域ケアプラザ	横浜市六ツ川 地域ケアプラザ	716-0680	要	月800円	

## 【全て】

## 第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【南区】

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
43	六ツ川太極拳クラブ	地域	第2・3・4土曜日	18:30～20:00	横浜市六ツ川 地域ケアプラザ	横浜市六ツ川 地域ケアプラザ	716-0680	要	月2000円	
44	一期会	高齢者	第2・4水曜日	13:15～14:45	横浜市六ツ川 地域ケアプラザ	横浜市六ツ川 地域ケアプラザ	716-0680	要	500円	
45	シルバーカルチャー	高齢者	第3木曜日	11:00～14:00	横浜市六ツ川 地域ケアプラザ	横浜市六ツ川 地域ケアプラザ	716-0680	要	750円	
46	フレンズサークル	地域	第2・4金曜日	15:00～17:00	横浜市六ツ川 地域ケアプラザ	横浜市六ツ川 地域ケアプラザ	716-0680	要	2000円	
47	六ツ川吹矢同好会	地域	第1・3土曜日	9:00～12:00	横浜市六ツ川 地域ケアプラザ	横浜市六ツ川 地域ケアプラザ	716-0680	要		
48	六ツ川元気アップ教室	高齢者	第1・3月曜日	13:30～15:00	六ツ川4丁目町 内会館	横浜市六ツ川 地域ケアプラザ	716-0680	要	300円	
49	A21	地域	第2・4水曜日	9:00～12:00	横浜市六ツ川 地域ケアプラザ	横浜市六ツ川 地域ケアプラザ	716-0680	要		
50	みつば会	高齢者	第2金曜日	10:00～12:00	横浜市六ツ川 地域ケアプラザ	横浜市六ツ川 地域ケアプラザ	716-0680	要	500円	
51	横浜体操教室	地域	第2・4火曜日	9:00～12:00	横浜市六ツ川 地域ケアプラザ	横浜市六ツ川 地域ケアプラザ	716-0680	要	2000円	
52	子育て広場 「ベビーマッサージと ベビーヨガレッチ」	乳幼児	第1木曜日	10時～11時半	清水ケ丘 地域ケアプラザ	清水ケ丘 地域ケアプラザ	253-0071	要	300円	
53	男性体操	男性	第2・4日曜日	9時15分～ 10時半	清水ケ丘 地域ケアプラザ	清水ケ丘 地域ケアプラザ	253-0071	要	500円	
54	みんなで体操	地域の方	第2日曜日	11時～12時	清水ケ丘 地域ケアプラザ	清水ケ丘 地域ケアプラザ	253-0071	要	無料	
55	子育て広場「たけの こ」	0歳～未就園児	第2・4金曜日	10時～12時	清水ケ丘 地域ケアプラザ	清水ケ丘 地域ケアプラザ	253-0071	要	無料	
56	ハッピーストレッチ	地域の方	第2・4水曜日	14時～15時半	太田地区町内 連合会館	清水ケ丘 地域ケアプラザ	253-0071	要	10000円 (年間)	
57	いきいきダンベル体操 教室	地域の方	第1・3火曜日	14時～15時半	西中前里1・2白 金1町内会館	清水ケ丘 地域ケアプラザ	253-0071	要	10000円 (年間)	

## 【全て】

## 第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【南区】

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
58	南太田すこやか体操教室	地域の方	第1・3金曜日	14時～15時半	南太田4丁目町内会館	清水ヶ丘地域ケアプラザ	253-0071	要	11300円(年間)	
59	清水ヶ丘第2玄米ダンベル体操教室	地域の方	第2・4月曜日	14時～15時半	清水ヶ丘第2町内会館	清水ヶ丘地域ケアプラザ	253-0071	要	500円/月	
60	親子3B体操	未就学児と保護者	毎月第2日曜日	10時～11時30分	永田台コミュニティハウス	永田台コミュニティハウス	721-0730	要	5回1000円	H29.3分までは申込終了
61	体をほぐそう！ストレッチヨガ	成人12名	毎月第2水曜日	13時30分～14時30分	横浜市永田地区センター	横浜市永田地区センター	045-714-9751	要	500円	当日13:00～申込み
62	別所ノルディックウォーキング	別所地区周辺にお住まいの方	第3水曜日	10:00～11:30	別所第一公園	福祉保健課健康づくり係	341-1188	不要	無料	ポール貸出無料・雨天中止
63	脳トレウォーキング	高齢者	第2・4木曜日	10:00～11:30	六ツ川一丁目公園	横浜市六ツ川地域ケアプラザ	716-0680	要		雨天中止
64	親子3B体操	未就学児と保護者	毎月第2日曜日	10時～11時30分	永田台コミュニティハウス	永田台コミュニティハウス	721-0730	要	5回1000円	H29.3分までは申込終了
65	歌声ひろば	概ね65歳以上	第3火曜日	13:30～14:30	浦舟地域ケアプラザ	浦舟地域ケアプラザ	261-3315	要	無料	
66	特定健診を受けた方への特別講座！骨密度測定つき！「健診のミカタ」	一年以内に特定健康診査を受けて、健診結果が届いている南区民	4/3(月)	①9時30分～10時30分 ②10時30分～11時30分	区役所	福祉保健課健康づくり係	341-1187	要	無料	
67	ウォーキング講習会	区民	5月11日(木) 雨天時5/16に延期	10:00～11:30	大岡公園	南区福祉保健課健康づくり係	341-1188	不要	無料	
68	くらしと趣味の学習館「網戸の張替え方法」	地域の方	5月21日(日)	10時～12時	清水ヶ丘地域ケアプラザ	清水ヶ丘地域ケアプラザ	253-0071	要	300円	
69	親子3B体操	未就学児と保護者	毎月第2日曜日 (5月～7月・9月～10月)	10時～11時30分	永田台コミュニティハウス	永田台コミュニティハウス	721-0730	要	5回1000円	H29.4から申し込み開始
70	南スポーツセンター当日受付教室(20教室)	16歳以上	4月、5月の月・日・祝日を除く平日	9:00～21:00	横浜市南スポーツセンター	横浜市南スポーツセンター	743-6341	要	500円	当日直接受付でお申込みください。
71	腰痛・肩こり改善体操	成人	4月10日、5月8日(月)	13時～14時30分	浦舟コミュニティハウス	浦舟コミュニティハウス	243-2496	要	500円(1回分)	申込:3/13から費用を添えて直接施設へ。
72	ママのための骨盤矯正・調整ヨガ教室	未就学児と保護者	5月10・17日(水)全2回	10時～11時	浦舟コミュニティハウス	浦舟コミュニティハウス	243-2496	要	600円(2回分)	申込:4/13から費用を添えて直接施設へ。
73	スケッチ散歩①『大倉山周辺の緑と歴史を訪ねて』	成人30人	5月17日(水)	9時30分～15時		大岡地区センター	743-2411	要	500円	申込:4/19 9時から費用を添えて施設へ。電話での申込は14時から。

## 【全て】

## 第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【南区】

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
74	健康体操A	成人	4～9月の第1・3木曜日	9:15～10:25	横浜市南センター	横浜市南センター	741-8812	要	2500円	3/13～費用を添えて直接施設へ
75	健康体操B	成人	4～9月の第1・3木曜日	10:35～11:45	横浜市南センター	横浜市南センター	741-8812	要	2500円	3/13～費用を添えて直接施設へ
76	親子でヨガろ～	1歳までの未就学児と保護者	4月12・26日・5月24・31日	10時～10時50分	横浜市南センター	横浜市南センター	741-8812	要	2000円	3/13～費用を添えて直接施設へ 電話申込みは10時から
77	体をほぐそう！ストレッチヨガ	成人12名	毎月第4水曜日	13時30分～14時30分	横浜市永田地区センター	横浜市永田地区センター	045-714-9751	要	500円	当日13:00～申込み
78	お寿司屋さん直伝「豪華な春の巻き寿司」	成人	4月24日(月)	10:00～13:00	横浜市永田地区センター	横浜市永田地区センター	045-714-9751	要	1000円	4/12～費用を添えて直接施設へ
79	パパのための子育て講座	0～3歳のお子様と父親・これから父親になる男性	5月27日(土)・6月18日(日)	10:00～11:30	横浜市永田地区センター	横浜市永田地区センター	045-714-9751	要	無料	5/12～電話または直接施設へ
80	ピンピンコロリ(PPK)のススメ	区内在住者	5月29日(月)	14:00～16:00	みなみん(南公会堂)	南区役所 高齢・障害支援課 高齢者支援担当	341-1140	不要	無料	
81	お元気で21健診	おおむね65歳以上の高齢者	5月29日(月)	10:00～11:00	井土ヶ谷小学校体育館	南区役所 高齢・障害支援課 高齢者支援担当	341-1140	不要	無料	