

## 【全て】

## 第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【港南区】

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	つぐみ元気いきいきクラブ	地域の方	1月16日(月) 1月30日(月) 2月13日(月) 2月27日(月) 3月13日(月) 3月27日(月) 4月10日(月) 4月24日(月) 5月8日(月) 5月22日(月) 6月12日(月) 6月26日(月)	13時30分～15時 30分	つぐみ団地第一 集会所	港南台地域ケ アプラザ	834-3141	要	無料	
2	音楽のひろば	60歳以上	毎月第3火曜 日 (8月を除く)	13時30分～15時	港南台地域ケ アプラザ	港南台地域ケ アプラザ	834-3141	不要	100円	
3	歯のほのぼの相談室	どなたでも	毎週月曜日 (第3月曜日を 除く)	14時30分～16時 30分	港南台地域ケ アプラザ	港南台地域ケ アプラザ	834-3141	要	無料	
4	みち草	60歳以上	毎月第1火曜 日 (8月を除く)	13時30分～15時	港南台地域ケ アプラザ	港南台地域ケ アプラザ	834-3141	不要	100円	
5	南部病院健康教室	地域の方	毎月第1土曜 日 (1、8月を除く)	14時～15時30分	港南台地域ケ アプラザ	港南台地域ケ アプラザ	834-3141	要	無料	
6	ぺんぺん草	60歳以上	第1・2・3木曜 日	10時30分～15時 30分	港南台地域ケ アプラザ	港南台地域ケ アプラザ	834-3141	要	1000円	
7	赤ちゃん教室	0歳児と保護者	第4月曜日	10時～11時30分	港南台地域ケ アプラザ	港南台地域ケ アプラザ	834-3141	不要	無料	
8	子育てまち育て塾「ひろば」	未就園児と保護 者	第4木曜日	10時30分～13時	港南台地域ケ アプラザ	港南台地域ケ アプラザ	834-3141	不要	入会金2000 円 一般300円	
9	ぴよんぴよん	未就学児と保護 者	第2水曜日	10時～11時30分	港南台地域ケ アプラザ	港南台地域ケ アプラザ	834-3141	不要	無料	
10	伸び伸び元気会	地域の方	第2・4火曜日	10時～12時	日の峰自治会	港南台地域ケ アプラザ	834-3141	要	入会金500円 月謝1500円	
11	フォレストいきいき運動	地域の方	第2・4火曜日	13時30分～15時	フォレストヒルズ 集会所	港南台地域ケ アプラザ	834-3141	要	入会金500円 月謝1500円	
12	おーい、らくかい!	男性60歳以上	毎月第4金曜 日	10時～12時	港南台地域ケ アプラザ	港南台地域ケ アプラザ	834-3141	要	無料	
13	さわやかストレッチクラブ	地域の方	第1・3水曜日	13時30分～15時	港南台地域ケ アプラザ	港南台地域ケ アプラザ	834-3141	要	入会金500円 月謝1500円	
14	ころばんよ体操	地域の方	第2・4水曜日	13時30分～15時	港南台地域ケ アプラザ	港南台地域ケ アプラザ	834-3141	要	時々お茶代	
15	おひとりさまの会	地域の方	第4水曜日	10時～11時30分	港南台地域ケ アプラザ	港南台地域ケ アプラザ	834-3141	要	無料	
16	認知症 家族のつどい	地域の方	奇数月第3木 曜日	10時30分～12時	港南台地域ケ アプラザ	港南台地域ケ アプラザ	834-3141	要	無料	
17	ふれあい健康体操	地域の方	第1・2金曜日	10時～12時	港南台地域ケ アプラザ	港南台地域ケ アプラザ	834-3141	要	無料	
18	介護者のつどい	地域の方	偶数月第2金 曜日	13時30分～15時	港南台地域ケ アプラザ	港南台地域ケ アプラザ	834-3141	要	無料	
19	ひーふーみー体操	地域の方	第2・4土曜日	10時～12時	港南台地域ケ アプラザ	港南台地域ケ アプラザ	834-3141	要	入会金500円 月謝1500円	
20	からだすっきり体操教室	地域の方	第1・3水曜日	10時～11時30分	港南台北公園 集会所みやが や	宮谷町内会 成人部	374-3990	要	無料	平日9時～12時 (月曜休館)

## 【全て】

## 第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【港南区】

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	あいあいクラブ	地域の方	第1・第3水曜日	13時～16時	日下地域ケアプラザ	日下地域ケアプラザ	843-3555	満員	有り	
22	介護者の集い	介護している方	第1木曜日	13時30分～15時	日下地域ケアプラザ	日下地域ケアプラザ	843-3555	要		
23	やさしい体操教室	地域の方	第1・第3金曜日	13時30分～15時	日下地域ケアプラザ	日下地域ケアプラザ	843-3555	要	有り	
24	ふれあい広場	日野団地住民	第3金曜日	10時～12時	日野団地集会所	日下地域ケアプラザ	843-3555	要		
25	ストレッチイン日下	地域の方	第2・第4水曜日	13時～15時	日下地域ケアプラザ	日下地域ケアプラザ	843-3555	要	有り	
26	雑色体操教室	地域の方	第1・第3水曜日	9時30分～11時	雑色町内会館	日下地域ケアプラザ	843-3555	満員	有り	
27	日野団地元気塾	日野団地住民	第2・第4金曜日	9時30分～11時	日野団地集会所	日下地域ケアプラザ	843-3555	満員	有り	
28	町ぐるみ健康づくり教室	地域の方	第1・第3木曜日	10時～11時30分	日下地域ケアプラザ	日下地域ケアプラザ	843-3555	不要	100円	
29	ご近所茶話会	地域の方	第4金曜日	13時30分～15時30分	日下地域ケアプラザ	日下地域ケアプラザ	843-3555	満員	有り	
30	いきいきクラブ	地域の方	第2金曜日 第4日曜日	10時～12時	南平台自治会館	日下地域ケアプラザ	843-3555	要	有り	
31	虹の会	地域の方	第2・第4金曜日	9時30分～11時	日下地域ケアプラザ	日下地域ケアプラザ	843-3555	要	有り	
32	美味クラブ	地域の方	第2・第4水曜日	9時30分～12時30分	日下地域ケアプラザ	日下地域ケアプラザ	843-3555	要	有り	
33	男の夢路	地域の方	第1金曜日	9時30分～12時30分	日下地域ケアプラザ	日下地域ケアプラザ	843-3555	要	有り	
34	ミニ・デイサービス	地域の方	毎月第2金曜日	10時～14時	日野南地域ケアプラザ	日野南地域ケアプラザ	836-1801	要	700円	
35	認知症予防講座 3Aそよかぜの会	地域の方	毎月第1・第3木曜日	13時30分～15時30分	日野南地域ケアプラザ	日野南地域ケアプラザ	836-1801	要	100円	
36	お茶のみサロン	地域の方	毎月第4金曜日	13時～15時	日野南地域ケアプラザ	日野南地域ケアプラザ	836-1801	要	100円	
37	うたごえサロン 「つばさ会」	地域の方	毎月第1木曜日	9時30分～11時30分	日野南地域ケアプラザ	日野南地域ケアプラザ	836-1801	満員	200円	
38	うたごえサロン 「日野南ハーモニー」	地域の方	毎月第4月曜日	13時～15時	日野南地域ケアプラザ	日野南地域ケアプラザ	836-1801	満員	200円	
39	トマトクラブ	地域の方	毎月第2・第4水曜日	10時～12時	日野南地域ケアプラザ	日野南地域ケアプラザ	836-1801	要	1,000円/年	
40	障がい者のための3A 「ロールケーキの会」	おおむね40歳以上の障がいのある方	毎月第1土曜日	10時～12時	日野南地域ケアプラザ	日野南地域ケアプラザ	836-1801	要	100円	
41	港南ケアプラキッズ	小学生	毎月第2日曜日	10時～12時	日野南地域ケアプラザ	日野南地域ケアプラザ	836-1801	要	無料	
42	みんなのサロン(仮称)	地域の方	毎月第4木曜日	10時～12時	日野南地域ケアプラザ	日野南地域ケアプラザ	836-1801	不要	未定	
43	障がい児のための親子サークル「めばえ」音楽であそぼう!	障がいのある未就学児と保護者	毎月第1土曜日	13時～15時	日野南地域ケアプラザ	日野南地域ケアプラザ	836-1801	要	500円	

## 【全て】

## 第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【港南区】

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
44	福寿草	地域の方	毎月第2土曜日	11時～15時	日野町内会館	日野南地域 ケアプラザ	836-1801	不要	100円(昼食会参加 の場合)	
45	クローバーの集い	地域の方	毎月第1土曜日	10時～ 11時30分	日野住宅地 自治会館	日野南地域 ケアプラザ	836-1801	要	300円	
46	歌声サロン	地域の方	毎月第3土曜日	13時～15時	日野南町内会館	日野南地域 ケアプラザ	836-1801	不要	100円	
47	趣味の集い (麻雀、手芸、カラオケ)	地域の方	毎月第4土曜日	13時～16時	日野南町内会館	日野南地域 ケアプラザ	836-1801	不要	無料	材料費別途
48	お習字教室	地域の方	毎月第2土曜日	13時～15時	日野南町内会館	日野南地域 ケアプラザ	836-1801	不要	無料	
49	知ろう会歩こう会	地域の方	年4～5回			日野南地域 ケアプラザ	836-1801	要	無料	
50	リハビリ教室	上大岡地区の方	4月17日(月)	10時～11時30分	上大岡第三町 内会館	福祉保健課	847-8438	要	1回50円	
51	リハビリ教室	上大岡地区の方	5月15日(月)	10時～11時30分	上大岡第三町 内会館	福祉保健課	847-8438	要	1回50円	
52	リハビリ教室	上大岡地区の方	6月19日(月)	10時～11時30分	上大岡第三町 内会館	福祉保健課	847-8438	要	1回50円	
53	シニアいきいきス クール	上大岡地区の方	4月14日(金)	10時～11時30分	上大岡第二町 内会館	福祉保健課	847-8438	要	年間3,000円	
54	シニアいきいきス クール	上大岡地区の方	4月21日(金)	10時～11時30分	上大岡第二町 内会館	福祉保健課	847-8438	要	年間3,000円	
55	シニアいきいきス クール	上大岡地区の方	5月12日(金)	10時～11時30分	上大岡第二町 内会館	福祉保健課	847-8438	要	年間3,000円	
56	シニアいきいきス クール	上大岡地区の方	5月26日(金)	10時～11時30分	上大岡第二町 内会館	福祉保健課	847-8438	要	年間3,000円	
57	シニアいきいきス クール	上大岡地区の方	6月9日(金)	10時～11時30分	上大岡第二町 内会館	福祉保健課	847-8438	要	年間3,000円	
58	シニアいきいきス クール	上大岡地区の方	6月23日(金)	10時～11時30分	上大岡第二町 内会館	福祉保健課	847-8438	要	年間3,000円	
59	健康さんぽ	上大岡地区の方	4月5日(水)	10時30分～12時	大岡川周辺	福祉保健課	847-8438	要	無料	
60	健康さんぽ	上大岡地区の方	4月12日(水)	10時30分～12時	大岡川周辺	福祉保健課	847-8438	要	無料	
61	健康さんぽ	上大岡地区の方	4月19日(水)	10時30分～12時	大岡川周辺	福祉保健課	847-8438	要	無料	
62	健康さんぽ	上大岡地区の方	4月26日(水)	10時30分～12時	大岡川周辺	福祉保健課	847-8438	要	無料	
63	健康さんぽ	上大岡地区の方	5月3日(水)	10時30分～12時	大岡川周辺	福祉保健課	847-8438	要	無料	
64	健康さんぽ	上大岡地区の方	5月10日(水)	10時30分～12時	大岡川周辺	福祉保健課	847-8438	要	無料	
65	健康さんぽ	上大岡地区の方	5月17日(水)	10時30分～12時	大岡川周辺	福祉保健課	847-8438	要	無料	
66	健康さんぽ	上大岡地区の方	5月24日(水)	10時30分～12時	大岡川周辺	福祉保健課	847-8438	要	無料	

## 【全て】

## 第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【港南区】

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
67	健康さんぽ	上大岡地区の方	5月31日(水)	10時30分～12時	大岡川周辺	福祉保健課	847-8438	要	無料	
68	健康さんぽ	上大岡地区の方	6月7日(水)	10時30分～12時	大岡川周辺	福祉保健課	847-8438	要	無料	
69	健康さんぽ	上大岡地区の方	6月14日(水)	10時30分～12時	大岡川周辺	福祉保健課	847-8438	要	無料	
70	健康さんぽ	上大岡地区の方	6月21日(水)	10時30分～12時	大岡川周辺	福祉保健課	847-8438	要	無料	
71	健康さんぽ	上大岡地区の方	6月28日(水)	10時30分～12時	大岡川周辺	福祉保健課	847-8438	要	無料	
72	町ぐるみ健康づくり教室	笹下地区の方	4月7日(金)	13時～14時30分	港南地区センター	福祉保健課	847-8438	不要	1回200円	
73	町ぐるみ健康づくり教室	笹下地区の方	4月21日(金)	13時～14時30分	港南地区センター	福祉保健課	847-8438	不要	1回200円	
74	町ぐるみ健康づくり教室	笹下地区の方	5月12日(金)	13時～14時30分	港南地区センター	福祉保健課	847-8438	不要	1回200円	
75	町ぐるみ健康づくり教室	笹下地区の方	5月19日(金)	13時～14時30分	港南地区センター	福祉保健課	847-8438	不要	1回200円	
76	町ぐるみ健康づくり教室	笹下地区の方	6月2日(金)	13時～14時30分	港南地区センター	福祉保健課	847-8438	不要	1回200円	
77	町ぐるみ健康づくり教室	笹下地区の方	6月16日(金)	13時～14時30分	港南地区センター	福祉保健課	847-8438	不要	1回200円	
78	町ぐるみ健康づくり教室	日下地区の方	4月6日(木)	10時～11時30分	日下地域ケアプラザ	福祉保健課	847-8438	不要	100円	
79	リハビリ教室	日下地区の方	4月13日(木)	10時～11時30分	日下地域ケアプラザ	福祉保健課	847-8438	要	無料	
80	町ぐるみ健康づくり教室	日下地区の方	4月20日(木)	10時～11時30分	日下地域ケアプラザ	福祉保健課	847-8438	不要	100円	
81	リハビリ教室	日下地区の方	5月11日(木)	10時～11時30分	日下地域ケアプラザ	福祉保健課	847-8438	要	無料	
82	町ぐるみ健康づくり教室	日下地区の方	5月18日(木)	10時～11時30分	日下地域ケアプラザ	福祉保健課	847-8438	不要	100円	
83	町ぐるみ健康づくり教室	日下地区の方	6月1日(木)	10時～11時30分	日下地域ケアプラザ	福祉保健課	847-8438	不要	100円	
84	リハビリ教室	日下地区の方	6月8日(木)	10時～11時30分	日下地域ケアプラザ	福祉保健課	847-8438	要	無料	
85	町ぐるみ健康づくり教室	日下地区の方	6月15日(木)	10時～11時30分	日下地域ケアプラザ	福祉保健課	847-8438	不要	100円	
86	コーラス	日野地区の方	毎月第3土曜日	13時～15時	日野南町内会館	福祉保健課	847-8438	不要	無料	
87	日野第一地区ひまわり体操教室	日野第一地区の方	4月12日(水)	13時～14時30分	港南地区センター レクホール	福祉保健課	847-8438	不要	無料	
88	日野第一地区ひまわり体操教室	日野第一地区の方	4月26日(水)	13時～14時30分	港南地区センター レクホール	福祉保健課	847-8438	不要	無料	
89	日野第一地区ひまわり体操教室	日野第一地区の方	5月10日(水)	13時～14時30分	港南地区センター レクホール	福祉保健課	847-8438	不要	無料	



## 【全て】

## 第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【港南区】

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
90	日野第一地区ひまわり体操教室	日野第一地区の方	5月24日(水)	13時～14時30分	港南地区センター レクホール	福祉保健課	847-8438	不要	無料	
91	日野第一地区ひまわり体操教室	日野第一地区の方	6月14日(水)	13時～14時30分	港南地区センター レクホール	福祉保健課	847-8438	不要	無料	
92	日野第一地区ひまわり体操教室	日野第一地区の方	6月28日(水)	13時～14時30分	港南地区センター レクホール	福祉保健課	847-8438	不要	無料	
93	町ぐるみ健康づくり教室(フレンズ)	野庭団地地区の方(原則)	4月5日(水)	13時30分～15時	野庭すずかけコミュニティハウス	福祉保健課	847-8438	不要	1回200円	ストレッチ体操
94	町ぐるみ健康づくり教室(フレンズ)	野庭団地地区の方(原則)	4月19日(水)	13時30分～15時	野庭すずかけコミュニティハウス	福祉保健課	847-8438	不要	1回200円	ストレッチ体操
95	町ぐるみ健康づくり教室(フレンズ)	野庭団地地区の方(原則)	5月10日(水)	13時30分～15時	野庭すずかけコミュニティハウス	福祉保健課	847-8438	不要	1回200円	ストレッチ体操
96	町ぐるみ健康づくり教室(フレンズ)	野庭団地地区の方(原則)	5月17日(水)	13時30分～15時	野庭すずかけコミュニティハウス	福祉保健課	847-8438	不要	1回200円	ストレッチ体操
97	町ぐるみ健康づくり教室(フレンズ)	野庭団地地区の方(原則)	6月7日(水)	13時30分～15時	野庭すずかけコミュニティハウス	福祉保健課	847-8438	不要	1回200円	ストレッチ体操
98	町ぐるみ健康づくり教室(フレンズ)	野庭団地地区の方(原則)	6月21日(水)	13時30分～15時	野庭すずかけコミュニティハウス	福祉保健課	847-8438	不要	1回200円	ストレッチ体操
99	シニア健康教室	ひぎり地区の方	毎月第1木曜日	13時30分～15時30分	西洗・港南プラザ自治会館	福祉保健課	847-8438	不要	100円	
100	体操教室	区民	4月7日(金)	10時～12時	横浜ヘリオスタワー集会室	福祉保健課	847-8438	要	100円	
101	体操教室	区民	4月21日(金)	10時～12時	横浜ヘリオスタワー集会室	福祉保健課	847-8438	要	100円	
102	体操教室	区民	5月12日(金)	10時～12時	横浜ヘリオスタワー集会室	福祉保健課	847-8438	要	100円	
103	体操教室	区民	5月19日(金)	10時～12時	横浜ヘリオスタワー集会室	福祉保健課	847-8438	要	100円	
104	体操教室	区民	6月2日(金)	10時～12時	横浜ヘリオスタワー集会室	福祉保健課	847-8438	要	100円	
105	体操教室	区民	6月16日(金)	10時～12時	横浜ヘリオスタワー集会室	福祉保健課	847-8438	要	100円	
106	ママの骨盤矯正とベビーヨガ4期	3-6か月の赤ちゃん和妈妈	1～3月第二木曜日	9:30-10:30	港南台地区センター	港南台地区センター	045-835-2811	要	2,000円(全三回一括)	
107	ママとベビーのヨガ教室4期	7-12か月赤ちゃん和妈妈	1～3月第二木曜日	10:40-11:40	港南台地区センター	港南台地区センター	045-835-2811	要	2,000円(全三回一括)	
108	東海道ウォーク4期	一般	1～3月第四木曜日	9:30-12:30	現地	港南台地区センター	045-835-2811	要	1,500円(全三回一括)	
109	初心者のための女性健康マージャン教室	18歳以上	毎月第1・3水曜日(除く、1月第1)	9時30分～12時	野庭地区センター	野庭地区センター	848-0100	要	10回4000円	
110	マージャン教室(中級編)	18歳以上	毎月第1・3水曜日(除く、1月第1)	13時～15時30分	野庭地区センター	野庭地区センター	848-0100	要	10回4000円	
111	おはなし会	未就学児と保護者	毎月第3水曜日	10時30分～11時	日野南コミュニティハウス	日野南コミュニティハウス	843-2092	不要	無	
112	ふれあいカフェタイム	どなたでも	毎月第4水曜日	11時～14時	日野南コミュニティハウス	日野南コミュニティハウス	843-2092	不要	無	

## 【全て】

## 第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【港南区】

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
113	介護予防教室(野ばらの会)	野庭団地地区の方(原則)	4月21日(金)	13時30分～15時30分	野庭団地第九住宅集会所	福祉保健課	847-8438	不要	1回200円	歌声喫茶
114	介護予防教室(野ばらの会)	野庭団地地区の方(原則)	5月19日(金)	13時30分～15時30分	野庭団地第九住宅集会所	福祉保健課	847-8438	不要	1回200円	新聞紙で作るごみパック
115	くうねるあそ部ウォーキング部	区民	第1・3木曜日	10時～12時	下永谷地域ケアプラザ	下永谷地域ケアプラザ	826-2640	要	月1,000円	
116	ひまわり高齢者健康麻雀会	区民	原則第2・4日曜日	13時～17時	下永谷地域ケアプラザ	下永谷地域ケアプラザ	826-2640	要	無料	
117	囲碁・将棋サロン	区民	第1・3土曜日	13時～17時	下永谷地域ケアプラザ	下永谷地域ケアプラザ	826-2640	不要	無料	
118	卓球サロン	区民	毎週火・金曜日	17時～19時	下永谷地域ケアプラザ	下永谷地域ケアプラザ	826-2640	要	無料	
119	大人の卓球サロン	区民	毎週木曜日	15時～19時	下永谷地域ケアプラザ	下永谷地域ケアプラザ	826-2640	要	無料	
120	二・四金曜クラブ	区民	原則第2・4金曜日	13時～15時	下永谷地域ケアプラザ	下永谷地域ケアプラザ	826-2640	要	無料	
121	しもかふえ	区民	毎月最終月曜日(8・12月はお休み)	10時～11時30分	下永谷地域ケアプラザ	下永谷地域ケアプラザ	826-2640	不要	100円	
122	さくらゆカフェ	どなたでも	奇数月第3土曜日	13時30分～15時	グループホームソフィアライフ	下永谷地域ケアプラザ	826-2640	要	100円	雨天決行
123	介護者の集い	介護している方	偶数月第2火曜日	13時30分～15時	下永谷地域ケアプラザ	下永谷地域ケアプラザ	826-2640	要	無料	
124	ほっとカフェ・サロン菱興自治会	菱興自治会員	毎月第4土曜日	13時～15時30分	菱興上永谷自治会館	下永谷地域ケアプラザ	826-2640	不要	100円	
125	体操教室(下永谷連合保健活動推進員)	地域の方	毎月第2水曜日(4・8月除く)	13時～14時15分	中永谷町内会館	下永谷地域ケアプラザ	826-2640	不要	無料	
126	サバイバル体験会	地域の方	4月22日(土)	9時30分～12時30分	下永谷地域ケアプラザ	下永谷地域ケアプラザ	826-2640	要	無料	小学校3年生までは保護者同伴
127	人生設計講座	男性	5月19日(金)	10:00～13:00	下永谷地域ケアプラザ	下永谷地域ケアプラザ	826-2640	要	500円	
128	人生設計講座	地域の方	5月26日(金)	13:30～15:00	下永谷地域ケアプラザ	下永谷地域ケアプラザ	826-2640	要	無料	
129	ハッピーうたの会	地域の方	毎月第2木曜日	13時30分～15時	日野南地域ケアプラザ	日野南地域ケアプラザ	836-1801	要	1000円/半年	
130	健康体操2017&ウォーキング	65才以上の方	5月15日、29日、6月5日(月)	10時～11時30分	日野南地域ケアプラザ	日野南地域ケアプラザ	836-1801	要	無料	
131	元気体操	地域の方	毎月第4月曜日	10:00～11:30	東永谷地域ケアプラザ	東永谷地域ケアプラザ	826-1097	要	無料	
132	高齢者サロンひなたぼっこ	地域の方	毎月第3木曜日	13:30～15:00	東永谷地域ケアプラザ	東永谷地域ケアプラザ	826-1097	要	200円(おやつ代)	
133	子育てサロンめだか	未就学の子と保護者	毎月第4火曜日	10:00～12:00	東永谷地域ケアプラザ	東永谷地域ケアプラザ	826-1097	不要	無料	
134	パパサロンくれよん	未就学の子とお父さん	毎月第1土曜日	10:00～12:00	東永谷地域ケアプラザ	東永谷地域ケアプラザ	826-1097	不要	無料	
135	グリーンデイ	どなたでも	毎月第3木曜日	9:30～11:30	東永谷地域ケアプラザ	東永谷地域ケアプラザ	826-1097	要	無料	

## 【全て】

## 第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【港南区】

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
136	いきいき体操教室	概ね65歳以上の方	第2・4金曜日	13:30~15:30	東永谷地域ケアプラザ	東永谷地域ケアプラザ	826-1097	要	500円/月	
137	はなみずきの会	概ね65歳以上の方	第1・3金曜日	10:00~11:45	東永谷地域ケアプラザ	東永谷地域ケアプラザ	826-1097	要	500円/月	
138	けやきの会	概ね65歳以上の方	第2・4月曜日	13:30~15:00	東永谷地域ケアプラザ	東永谷地域ケアプラザ	826-1097	要	500円/月	
139	ふれあい倶楽部(マージャン)	概ね65歳以上の方	第1・2・4木曜日	15:00~18:00	東永谷地域ケアプラザ	東永谷地域ケアプラザ	826-1097	要	1,800円/半年	
140	ロコモ予防・練功	一般	毎月第4金曜日	10時~11時30分	港南地区センターレクホール	福祉保健課	847-8437		50円	
141	古文書で覗いてみよう「大奥の内幕」	20才以上	4/2、4/30、5/7、5/21、6/4、6/18(日)	10:00-12:00	港南地区センター	港南地区センター	841-8411	要	2000円	
142	超初心者の女性マージャン教室	20才以上	4/11~8/22(第2、第4各火曜日)	13:30-16:00	港南地区センター	港南地区センター	841-8411	要	4000円	
143	春の剪定	20才以上	4/26,5/10,5/24(各水曜日)	13:30-16:30	港南地区センター	港南地区センター	841-8411	要	1500円	
144	春の食卓「夏ミカンのママレードを作ろう」	20才以上	4/20(木)	13:00-16:00	港南地区センター	港南地区センター	841-8411	要	1000円	
145	春の食卓「春・和食のおぼんざい」	20才以上	4/25(火)	10:00-13:30	港南地区センター	港南地区センター	841-8411	要	1500円	
146	ラッコちゃん劇場	未就学児と保護者	4/13~3/8(毎月第2木曜日)	11:00-11:30	港南地区センター	港南地区センター	841-8411	不要	無料	
147	世界の家庭から「イタリア料理」	20才以上	5/9(火)	10:00-13:30	港南地区センター	港南地区センター	841-8411	要	2000円	
148	ワタシの知らない世界「たまご工場見学」	小学生と保護者	5/13(土)	10:00-12:00	港南地区センター	港南地区センター	841-8411	要	無料	
149	わが家のお手入れ「網戸の張り替え」	20才以上	5/26(金)	10:00-12:00	港南地区センター	港南地区センター	841-8411	要	500円	
150	歌声サロン「春」	60歳以上	4月3日・5月8日・6月5日(月)	13時~14時30分	東永谷地区センター	東永谷地区センター	826-3882	要	3回1,000円	
151	エアロビクスでシェイプアップ(保育付き)	18歳以上女性(保育未就学児)	4月14日~6月9日隔週金曜日	10時~11時30分	東永谷地区センター	東永谷地区センター	826-3882	要	5回2,000円(保育5回2,000円)	
152	歌って楽しく健康体操	60歳以上	5月24日・6月14日・6月28日(水)	13時~14時30分	東永谷地区センター	東永谷地区センター	826-3882	要	3回1,000円	
153	快適アロマ!長く楽しむ「モイストポプリ」	18歳以上	4月19日(水)	10時~11時30分	桜道コミュニティハウス	桜道コミュニティハウス	843-5406	要	1,000円	
154	多肉植物の寄せ植え	18歳以上	5月16日(火)	10時~11時30分	桜道コミュニティハウス	桜道コミュニティハウス	843-5406	要	1,200円	
155	こうなん路地裏さんぽ!~港南の歴史と逸品も味わう	18歳以上	5月17日(水)	9時30分~12時	桜道コミュニティハウス	桜道コミュニティハウス	843-5406	要	500円	
156	健康ウォーキングと転倒予防体操 I期	60歳以上	4月17日~10月16日の祝日と8月を除く毎月第1・3月曜日	10時~11時45分	日野南コミュニティハウス	日野南コミュニティハウス	843-2092	要	9回 2000円	
157	自衛術体操入門(救命救急にも役立つ)	20歳以上	4/1~4/22毎週土曜日	10時~12時	野庭すずかけコミュニティハウス	野庭すずかけコミュニティハウス	843-9765	要	500円	



## 【全て】

## 第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【港南区】

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
158	入門社交ダンス！ ブルース・ジルバ	20歳以上	5/21 5/28 6/4 (日)	15時～17時	野庭すずかけコ ミュニティハウス	野庭すずかけ コミュニティハウ ス	843-9765	要	500円	
159	可憐で清楚な山野草 の寄せ植えを楽しむ	20歳以上	5/30(火)	10時～12時	野庭すずかけコ ミュニティハウス	野庭すずかけ コミュニティハウ ス	843-9765	要	1000円	
160	歌おう会	一般	4月20日(木)	14時～16時	日限山コミュニ ティハウス	日限山コミュニ ティハウス	845-1155	不要	200円	
161	歌おう会	一般	5月18日(木)	14時～16時	日限山コミュニ ティハウス	日限山コミュニ ティハウス	845-1155	不要	200円	
162	親子でダンス！全3回	2歳～未就学児 と保護者	5月10日 6月7日 7月5日全て (水)	10時～11時	日限山コミュニ ティハウス	日限山コミュニ ティハウス	845-1155	要	500円	
163	パラバルーンで遊ぼう	0歳～未就学児 と保護者	5月25日(木)	10時～11時30分	日限山コミュニ ティハウス	日限山コミュニ ティハウス	845-1155	要	無料	
164	Keiki(子ども)フラ・ハラウ 子どもフラダンス	①5歳～小学2 年 ②小学3～6年	5月30日～ 7月11日 隔週火曜日	①15:30-16:30 ②17:00-18:00	港南台 コミュニティハウス	港南台コミュニ ティハウス	832-2320	要	1,500円 (全4回一括)	保護者付き 添い要
165	Aloha(愛の)フラ・ハラウ フラダンス入門	一般	5月25日～ 7月13日 毎週木曜日	10:30-12:00	港南台 コミュニティハウス	港南台コミュニ ティハウス	832-2320	要	3,000円 (全8回一括)	
166	みんなのギャラリー	一般	4月～3月	開館時間内	港南台 コミュニティハウス	港南台コミュニ ティハウス	832-2320	要	無料	年に4回募 集 2組×5×4 回
167	グラウンド・ゴルフ大会	一般	4月19日(水)	10時～12時	下野庭スポーツ 会館	下野庭スポー ツ会館	842-9624	要	300円	
168	ノルディックウオーキ ング体験教室	一般	5月21日(日) 5月28日(日)	10時～12時	下野庭スポーツ 会館	下野庭スポー ツ会館	842-9624	要	800円	
169	歌って楽しく健康体操	一般	4月13(木)27 日(木)5月11 日(木)	10時30分～11時 30分	上永谷コミュニ ティハウス	上永谷コミュニ ティハウス	843-8950	要	600円	
170	初心者のための社交 ダンス	20歳以上男女	5月～7月の7 月25日除く毎 月第2・4火曜 日	午後1時～2時30 分	上永谷コミュニ ティハウス	上永谷コミュニ ティハウス	843-8950	要	1500円	
171	懐かしの歌声喫茶	60歳以上	4月7日(金)	13時30分～15時 30分	野庭地区セン ター	野庭地区セン ター	848-0100	要	300円	
172	太極拳で健康な体づく り！	18歳以上	毎月第2・4水 曜日(除く、6月 第4)	10時～11時30分	野庭地区セン ター	野庭地区セン ター	848-0100	要	1,500円	
173	歌って楽しい！音楽健 康体操	50歳以上	5/8・5/29・6/12・ 6/26・7/10(全月 曜日)	13時～14時30分	野庭地区セン ター	野庭地区セン ター	848-0100	要	1,500円	
174	初心者のための女性 健康マージャン教室 I	18歳以上	毎月第2・4土 曜日	9時30分～12時	野庭地区セン ター	野庭地区セン ター	848-0100	要	4,000円	
175	マージャン教室(中級 編 I)	18歳以上	毎月第2・4土 曜日	13時～15時30分	野庭地区セン ター	野庭地区セン ター	848-0100	要	4,000円	
176	ビートジャブ	16歳以上	4/3,10,17(月)	11時～12時	港南スポーツセ ンター	港南スポーツセ ンター	841-1188	不要	500円	
177	ZUMBA(ズンバ)	16歳以上	4/4, 11, 18,25(火)	9時～10時	港南スポーツセ ンター	港南スポーツセ ンター	841-1188	不要	500円	
178	ZUMBA(ズンバ)	16歳以上	5/9, 16, 23, 30(火)	9時～10時	港南スポーツセ ンター	港南スポーツセ ンター	841-1188	不要	500円	
179	ウェルビクス	16歳以上	4/3,10,17(月)	12時15分～13時 15分	港南スポーツセ ンター	港南スポーツセ ンター	841-1188	不要	500円	
180	ウェルビクス	16歳以上	5/8,15,29(月)	12時15分～13時 15分	港南スポーツセ ンター	港南スポーツセ ンター	841-1188	不要	500円	



## 【全て】

## 第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【港南区】

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
181	のんびりヨーガ	16歳以上	4/8,15,22(土)	12時～12時50分	港南スポーツセンター	港南スポーツセンター	841-1188	不要	500円	
182	のんびりヨーガ	16歳以上	5/13,20,27(土)	12時～12時50分	港南スポーツセンター	港南スポーツセンター	841-1188	不要	500円	
183	Theトレーニング	16歳以上	5/8,15,29(月)	11時～12時	港南スポーツセンター	港南スポーツセンター	841-1188	不要	500円	
184	月曜1時半のお元気体操	55歳以上	4/3,10,17(月)	13時30分～14時45分	港南スポーツセンター	港南スポーツセンター	841-1188	不要	350円	
185	月曜1時半のお元気体操	55歳以上	5/8,15,29(月)	13時30分～14時45分	港南スポーツセンター	港南スポーツセンター	841-1188	不要	350円	
186	火曜1時半のお元気体操	55歳以上	4/4,11,18,25(火)	11時35分～12時50分	港南スポーツセンター	港南スポーツセンター	841-1188	不要	350円	
187	火曜1時半のお元気体操	55歳以上	5/9,16,23,30(火)	11時35分～12時50分	港南スポーツセンター	港南スポーツセンター	841-1188	不要	350円	
188	ママの骨盤矯正とベビーヨガ(H29)1期	3-6か月ベビーとママ	4/13,5/11,6/8	9:30-10:30	港南台地区センター	港南台地区センター	045-835-2811	要	2000円(全三回一括)	
189	ママとベビーのヨガ教室(H29)1期	7-12か月ベビーとママ	4/13,5/11,6/8	10:40-11:40	港南台地区センター	港南台地区センター	045-835-2811	要	2000円(全三回一括)	
190	歴史散策ウォーキング1期(東京編)	18歳以上	4/27,5/25,6/22	9:30-12:30	現地	港南台地区センター	045-835-2811	要	1500円(全三回一括)	
191	重ね煮料理を極める・春	一般	5月10日	9:30-12:30	港南台地区センター	港南台地区センター	045-835-2811	要	1000円	
192	おしゃれなパッチワーク講座	18歳以上	6/1・15・29,7/1	12:30-14:30	港南台地区センター	港南台地区センター	045-835-2811	要	4000円(全六回一括)	
193	初めての料理教室	未就学児親子	5/27,6/17	9:30-12:30	港南台地区センター	港南台地区センター	045-835-2811	要	1500円(全二回一括)	
194	中国語入門講座	一般10名	4月13日～5月18日(5月3日を除く)毎週木曜日	10時30～11時50分	上大岡コミュニティハウス	上大岡コミュニティハウス	352-7177	要	2500円(全5回)	
195	暮らしを彩る～筆文字講座	一般10名	4月19日・5月10日・31日・6月21日・7月12日(水曜日)	10時～12時	上大岡コミュニティハウス	上大岡コミュニティハウス	352-7177	要	2300円(全5回)	
196	上大岡コミュニティハウスまつり	一般	4月22日(土)	10時～15時	上大岡コミュニティハウス	上大岡コミュニティハウス	352-7177	不要	無料	
197	土曜健康体操	40歳以上25名	5月6日～7月8日(5月20日・6月17日を除く)毎週土曜日	10時～11時30分	上大岡コミュニティハウス	上大岡コミュニティハウス	352-7177	要	1500円(全8回)	
198	健康体操	40歳以上30名	5月8日～7月10日(5月22日を除く)毎週月曜日	10時～11時30分	上大岡コミュニティハウス	上大岡コミュニティハウス	352-7177	要	1500円(全9回)	
199	ママカフェ	小中学生の保護者7名	5月16日(火)	10時～11時30分	上大岡コミュニティハウス	上大岡コミュニティハウス	352-7177	不要	100円	
200	ひまわりひろば「にこにこ」	4歳以下の子と保護者	5月22日(月)	10時～11時30分	上大岡コミュニティハウス	上大岡コミュニティハウス	352-7177	不要	100円	

# 【全て】

## 第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【港南区】

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
201	春のハイキング	永谷地区の方	4月5日(水)	10時～14時	児童遊園地 (保土ヶ谷)	福祉保健課	847-8438	要	100円	雨天中止
202	町ぐるみ健康づくり教室	永谷地区の方	4月19日(水)	13時30分～15時	渡戸自治会館	福祉保健課	847-8438	不要	100円	
203	町ぐるみ健康づくり教室	永谷地区の方	5月3日(水)	13時30分～15時	芹が谷町内会館	福祉保健課	847-8438	不要	100円	
204	町ぐるみ健康づくり教室	永谷地区の方	5月17日(水)	13時30分～15時	渡戸自治会館	福祉保健課	847-8438	不要	100円	
205	町ぐるみ健康づくり教室	永谷地区の方	6月7日(水)	13時30分～15時	芹が谷町内会館	福祉保健課	847-8438	不要	100円	
206	町ぐるみ健康づくり教室	永谷地区の方	6月21日(水)	13時30分～15時	渡戸自治会館	福祉保健課	847-8438	不要	100円	