

【全て】

第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【旭区】

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	いきいき会	市民	毎月 第1・3・5 金曜日	10時～12時	万騎が原地域 ケアプラザ	万騎が原地域 ケアプラザ	362-1222	要	必要に応じて 徴収	別途、保険 代がかかります
2	健康チェックデー	市民	毎月 第1日曜日	9時～11時30分	万騎が原地域 ケアプラザ	万騎が原地域 ケアプラザ	362-1222	不要	無料	
3	万騎が原わくわく体操	市民	毎月 第3日曜日	13時30分～ 15時00分	万騎が原地域 ケアプラザ	万騎が原地域 ケアプラザ	362-1222	不要	無料	
4	楽しい民謡体操教室	市民	毎月 第3火曜日	13時30分～ 14時30分	万騎が原地域 ケアプラザ	万騎が原地域 ケアプラザ	362-1222	不要	無料	
5	親子でリズム 1・2☆ジャンプ	親子	毎月 第1金曜日	15時45分～ 16時45分	左近山地域 ケアプラザ	左近山地域 ケアプラザ	353-1121	要	200円	登録制 園児親子 対象
6	親子で体操 すてっぷ	親子	毎月 第4木曜日	10:00～11:00	左近山地域 ケアプラザ	左近山地域 ケアプラザ	353-1121	要	200円	登録制 未就園児親 子 対象
7	レコードカフェ	地域住民	毎月 第4木曜日	15:15～16:45	左近山地域 ケアプラザ	左近山地域 ケアプラザ	353-1121	無	200円	地域住民
8	ひだまり	概ね65歳以上の方	毎月 第2・4水曜日	10時～12時	ひかりが丘地域 ケアプラザ	ひかりが丘地 域ケアプラザ	953-6890	不要	無料	ケアプラザ 内で実施
9	輪投げ同好会 (ひかりの輪)	地域住民	毎月 第1・3日曜日	10時～ 11時30分	ひかりが丘地域 ケアプラザ	ひかりが丘地 域ケアプラザ	953-6890	不要	無料	ケアプラザ 内で実施
10	歌謡体操	地域住民	毎月 第1・3月曜日	13時30分～14時 30分	ひかりが丘地域 ケアプラザ	ひかりが丘地 域ケアプラザ	953-6890	不要	無料	ケアプラザ 内で実施
11	歌声喫茶	区民	第1土曜日	10時～12時	南希望が丘地 域ケアプラザ	南希望が丘地 域ケアプラザ	360-5095	要	100円	別途歌集代
12	ダンディパティシエ	区民	奇数月第2日 曜日	9時～12時	南希望が丘地 域ケアプラザ	南希望が丘地 域ケアプラザ	360-5095	要	600円	
13	ふらっとサロン	区民	毎月第2・4日 曜日	13時～15時30分	南希望が丘地 域ケアプラザ	南希望が丘地 域ケアプラザ	360-5095	不要	飲み物・ケーキ 代200円程度	
14	ミディ	区民	毎月第2月曜 日 (8月は休み)	10時～11時30分	南希望が丘地 域ケアプラザ	南希望が丘地 域ケアプラザ	360-5096	要	200円	
15	ゆったり体操教室	区民	毎月第2・4水 曜日	10時～11時30分	南希望が丘地 域ケアプラザ	南希望が丘地 域ケアプラザ	360-5095	要	400円	
16	Happy Garden	区民	毎月第2木曜 日	10時～11時30分	南希望が丘地 域ケアプラザ	南希望が丘地 域ケアプラザ	360-5095	要	200円	別途材料代
17	ダンディキッチン	区民	毎月第3木曜 日	16時～18時30分	南希望が丘地 域ケアプラザ	南希望が丘地 域ケアプラザ	360-5095	要	800円	

【全て】

第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【旭区】

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
18	白根夜メロ倶楽部	区民	毎月第1土曜日	18時～19時30分	白根地域ケアプラザ	白根地域ケアプラザ	958-2571	要	300円	
19	ミドルエイジからの口コトレ教室 Part2	区民	毎月第2・4火曜日	10時～11時30分	白根地域ケアプラザ	白根地域ケアプラザ	958-2571	要	300円	
20	おやこ体操	区民	毎月第2木曜日	10時30分～11時30分	白根地域ケアプラザ	白根地域ケアプラザ	958-2571	要	200円	
21	にこにこサロン	区民	毎月第3火曜日	10時～13時	白根地域ケアプラザ	白根地域ケアプラザ	958-2571	不要	無料	
22	お茶のみサロン	区民	毎月第3金曜日	10時～14時	白根地域ケアプラザ	白根地域ケアプラザ	958-2571	不要	100円	
23	喫茶みっかぼーず	地域住民	毎月第1日曜日	13:00～15:00	左近山地域ケアプラザ	左近山地域ケアプラザ	353-1121	無	200円	地域住民
24	くつろぎカフェ	地域住民	毎月第2水曜日	10時～11時半	今宿地域ケアプラザ	今宿地域ケアプラザ	392-0309	要	200円	絵手紙 琴尺八演奏会
25	くつろぎカフェ	地域住民	毎月第2水曜日	13時～17時	今宿地域ケアプラザ	今宿地域ケアプラザ	392-0309	なし	200円～	レコード鑑賞
26	歌声喫茶	地域住民	毎月第1土曜日	11時～12時30分 13時15分～14時45分	今宿地域ケアプラザ	今宿地域ケアプラザ	392-0309	なし	200円	午前午後とも同内容
27	子育て応援隊 (親子サロン)	未就園児と保護者	毎月第4月曜日	10時～14時30分	今宿地域ケアプラザ	今宿地域ケアプラザ	392-0309	なし	100円	パンの販売あり
28	ほっとミュージック	地域住民	毎月第1木曜日	10時～11時	今宿地域ケアプラザ	今宿地域ケアプラザ	392-0309	なし	500円	音楽療法
29	ミュージックファミリー	地域住民	毎月第4水曜日	10時～11時	今宿地域ケアプラザ	今宿地域ケアプラザ	392-0309	なし	500円	音楽療法
30	大人の寺子屋	地域住民	毎月第3火曜日 (4月は休み)	13時30分～15時	今宿地域ケアプラザ	今宿地域ケアプラザ	392-0309	要	無料	
31	お茶のみサロン	区民	毎月第3金曜日	10時～14時	白根地域ケアプラザ	白根地域ケアプラザ	958-2571	不要	100円	
32	中白根長寿会 グラウンドゴルフ	中白根町内会 員 60歳以上	毎週火・金	9時～10時	白根えのき公園	吉竹 幸保	953-4833	要	年間1,200円	
33	ピカピカ1歳児歯みがき教室	1歳児と保護者 (旭区民)	4月27日(木)	10:00～11:00	旭区役所3階	福祉保健課健康づくり係	954-6148	要	無料	予約開始は、実施日前月の11日からとなります。
34	ピカピカ1歳児歯みがき教室	1歳児と保護者 (旭区民)	5月18日(木)	10:00～11:00	旭区役所3階	福祉保健課健康づくり係	954-6148	要	無料	予約開始は、実施日前月の11日からとなります。
35	離乳食教室	7～8か月児と保護者	4月19日(水)	13:30～15:00	旭区役所3階	福祉保健課健康づくり係	954-6148	要	無料	予約開始は、実施日前月の11日からとなります。
36	離乳食教室	7～8か月児と保護者	5月18日(木)	13:30～15:00	旭区役所3階	福祉保健課健康づくり係	954-6148	要	無料	予約開始は、実施日前月の11日からとなります。

【全て】

第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【旭区】

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

	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
37	転ばん体操	区民	4月12日(水)	10時～11時30分	上白根地域ケア プラザ	上白根地域ケ アプラザ	045-951-3967	要	1,000円/6回	H29/4～
38	転ばん体操	区民	4月28日(金)	10時～11時30分	グリーンヒル上白根 集会室	上白根地域ケ アプラザ	045-951-3967	要	1,000円/6回	H29/4～
39	転ばん体操	区民	5月10日(水)	10時～11時30分	上白根地域ケア プラザ	上白根地域ケ アプラザ	045-951-3967	要	1,000円/6回	H29/4～
40	転ばん体操	区民	5月26日(金)	10時～11時30分	グリーンヒル上白根 集会室	上白根地域ケ アプラザ	045-951-3967	要	1,000円/6回	H29/4～
41	わくわく座	親子	4月7日(金)	10:30～11:30	左近山地域 ケアプラザ	左近山地域 ケアプラザ	353-1121	無	無料	未就園児親 子 対象
42	笑顔の会×KTS 里山ガーデン ウォーキング	地域住民	4月12日(水)	9:30～14:00	左近山地域 ケアプラザ	左近山地域 ケアプラザ	353-1121	要	無料	地域住民
43	KTS	地域住民	4月26日(水)	14:00～16:00	左近山地域 ケアプラザ	左近山地域 ケアプラザ	353-1121	無	200円	地域住民
44	ママ改造計画 SASA☆GAGAス クール	地域住民	毎月第1・3 木曜日	12:30～13:30	左近山地域 ケアプラザ	左近山地域 ケアプラザ	353-1121	要	300円	登録制 地域住民
45	KTS	地域住民	5月14日(日)	14:00～16:00	左近山地域 ケアプラザ	左近山地域 ケアプラザ	353-1121	無	200円	地域住民
46	親子でリズム 1・2☆ジャンプ	親子	毎月 第3月曜日	15:45～16:45	左近山地域 ケアプラザ	左近山地域 ケアプラザ	353-1121	要	200円	登録制 園児親子 対象
47	障がい児余暇支援 親子できしゃぼんぼ	障がい児	5月21日	10:00～12:00	左近山地域 ケアプラザ	左近山地域 ケアプラザ	353-1121	要	500円	障がい児親子
48	KTS	地域住民	5月29日(月)	14:00～16:00	左近山地域 ケアプラザ	左近山地域 ケアプラザ	353-1121	無	200円	地域住民
49	にこにこレク体操	高齢者	4/10・24(月)	10時～11時30分	川井地域ケア プラザ	川井地域ケ アプラザ	955-1111	要	400円	
50	ナイト骨盤体操	一般	4/6・20(木)	19時～20時	川井地域ケア プラザ	川井地域ケ アプラザ	955-1111	要	300円	
51	骨盤エクササイズ	一般	4/12・26(水)	9時30分～10時30 分	川井地域ケ アプラザ	川井地域ケ アプラザ	955-1111	要	300円	
52	ママとキッズのフラ ダンス	3～5歳児と保 護者	4/12・26(水)	15:15～16:15	川井地域ケ アプラザ	川井地域ケ アプラザ	955-1111	要	200円	

【全て】

第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【旭区】

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
53	古美術を学ぶ	一般	4/18(火)	10時～12時	川井地域ケア プラザ	川井地域ケア プラザ	955-1111	要	500円	
54	ピアノソング	高齢者	4/20(木)	10時～11時30分	川井地域ケア プラザ	川井地域ケア プラザ	955-1111	要	100円	
55	にこにこレク体操	高齢者	5/8・22(月)	10時～11時30分	川井地域ケア プラザ	川井地域ケア プラザ	955-1111	要	400円	
56	ナイト骨盤体操	一般	5/4・18(木)	19時～20時	川井地域ケア プラザ	川井地域ケア プラザ	955-1111	要	300円	
57	骨盤エクササイズ	一般	5/10・24(水)	9時30分～10時30 分	川井地域ケア プラザ	川井地域ケア プラザ	955-1111	要	300円	
58	ママとキッズのフラ ダンス	3～5歳児と保 護者	5/10・24(水)	15:15～16:15	川井地域ケア プラザ	川井地域ケア プラザ	955-1111	要	200円	
59	古美術を学ぶ	一般	5/16(火)	10時～12時	川井地域ケア プラザ	川井地域ケア プラザ	955-1111	要	500円	
60	ピアノソング	高齢者	5/18(木)	10時～11時30分	川井地域ケア プラザ	川井地域ケア プラザ	955-1111	要	100円	
61	GOGO★川井塾	高齢者	5/19(金)	10時～11時30分	川井地域ケア プラザ	川井地域ケア プラザ	955-1111	要	無	
62	男性介護者の集い	地域住民	4月19日(水)	10時～11時半	今宿地域ケア プラザ	今宿地域ケア プラザ	392-0309	要	無料	
63	第3日曜ラボ	地域の小学生	毎月第3日曜 日	10時～11時半	今宿地域ケア プラザ	今宿地域ケア プラザ	392-0309	要	500円	
64	美味しいコーヒーの淹 れ方講座	地域住民	5月12・19・26 日(金)	A:13時～14時半 B:15時～16時半 AB:13時～16時	今宿地域ケア プラザ	今宿地域ケア プラザ	392-0309	要	500円	
65	スクエアステップリー ダー講座	区民	3月20日(月) 4月3日(月) 4月17日(月) 5月8日(月) 5月22日(月)	14時～16時	南希望が丘地 域ケアプラザ	南希望が丘地 域ケアプラザ	360-5095	要	2000円 (5回で)	
66	ミュージックボランティ ア講座	区民	4月12日(水) 4月26日(水)	14時～15時30分	南希望が丘地 域ケアプラザ	南希望が丘地 域ケアプラザ	360-5095	要	無	
67	三味線 de 体操	区民	5月17日(水)	10時～11時30分	南希望が丘地 域ケアプラザ	南希望が丘地 域ケアプラザ	360-5095	要	無	
68	介護予防でスタンプラ リー(全11回 1回 目)	区民	4月26日(水)	10時～11時	南希望が丘地 域ケアプラザ	南希望が丘地 域ケアプラザ	360-5095	要	無	

【全て】

第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【旭区】

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
69	介護予防でスタンプラリー(全11回 2回目)	区民	5月21日(日)	11時～12時	善部西自治会館	南希望が丘地域ケアプラザ	360-5095	要	無	
70	げんきに脳トレ	概ね60歳以上の方	4月5日(水)	10時～11時30分	今宿西地域ケアプラザ	今宿西地域ケアプラザ	958-1251	要	1回300円	
71	げんきに脳トレ	概ね60歳以上の方	4月19日(水)	10時～11時30分	今宿西地域ケアプラザ	今宿西地域ケアプラザ	958-1251	要	1回300円	
72	介護予防サロンわかば	概ね65歳以上の方	4月10日(月)	13時～15時	今宿西地域ケアプラザ	今宿西地域ケアプラザ	958-1251	要	0円	
73	今宿西オープンカフェ	区民	4月3日(月)	13時30分～16時	今宿西地域ケアプラザ	今宿西地域ケアプラザ	958-1251	不要	100円	
74	今宿西オープンカフェ	区民	4月10日(月)	13時30分～16時	今宿西地域ケアプラザ	今宿西地域ケアプラザ	958-1251	不要	100円	
75	今宿西オープンカフェ	区民	4月17日(月)	13時30分～16時	今宿西地域ケアプラザ	今宿西地域ケアプラザ	958-1251	不要	100円	
76	今宿西オープンカフェ	区民	4月24日(月)	13時30分～16時	今宿西地域ケアプラザ	今宿西地域ケアプラザ	958-1251	不要	100円	
77	げんきに脳トレ	概ね60歳以上の方	5月10日(水)	10時～11時30分	今宿西地域ケアプラザ	今宿西地域ケアプラザ	958-1251	要	1回300円	
78	げんきに脳トレ	概ね60歳以上の方	5月24日(水)	10時～11時30分	今宿西地域ケアプラザ	今宿西地域ケアプラザ	958-1251	要	1回300円	
79	介護予防サロンわかば	概ね65歳以上の方	5月8日(月)	13時～15時	今宿西地域ケアプラザ	今宿西地域ケアプラザ	958-1251	要	0円	
80	今宿西オープンカフェ	区民	5月1日(月)	13時30分～16時	今宿西地域ケアプラザ	今宿西地域ケアプラザ	958-1251	不要	100円	
81	今宿西オープンカフェ	区民	5月8日(月)	13時30分～16時	今宿西地域ケアプラザ	今宿西地域ケアプラザ	958-1251	不要	100円	
82	今宿西オープンカフェ	区民	5月15日(月)	13時30分～16時	今宿西地域ケアプラザ	今宿西地域ケアプラザ	958-1251	不要	100円	
83	今宿西オープンカフェ	区民	5月22日(月)	13時30分～16時	今宿西地域ケアプラザ	今宿西地域ケアプラザ	958-1251	不要	100円	
84	ほのぼの体操	概ね70歳以上	4月7日(金)	10時～11時30分	笹野台地域ケアプラザ	笹野台地域ケアプラザ	367-2330	有	300円	

【全て】

第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【旭区】

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
85	ほのぼの体操	概ね70歳以上	4月21日(金)	10時～11時30分	笹野台地域ケア プラザ	笹野台地域ケ アプラザ	367-2330	有	300円	
86	脳とからだのトレー ニング体操	概ね60歳以上	4月6日(木)	10時～11時30分	笹野台地域ケ アプラザ	笹野台地域ケ アプラザ	367-2330	有	100円	
87	脳とからだのトレー ニング体操	概ね60歳以上	4月20日(木)	10時～11時30分	笹野台地域ケ アプラザ	笹野台地域ケ アプラザ	367-2330	有	100円	
88	お茶べり会	どなたでも	4月7日(金)	13時～15時	笹野台地域ケ アプラザ	笹野台地域ケ アプラザ	367-2330	無	100円	
89	笹野台歌声喫茶「ひろ ば」	どなたでも	4月21日(金)	10時～12時	笹野台地域ケ アプラザ	笹野台地域ケ アプラザ	367-2330	無	100円	
90	ほのぼの体操	概ね70歳以上	5月5日(金)	10時～11時30分	笹野台地域ケ アプラザ	笹野台地域ケ アプラザ	367-2330	有	300円	
91	ほのぼの体操	概ね70歳以上	5月19日(金)	10時～11時30分	笹野台地域ケ アプラザ	笹野台地域ケ アプラザ	367-2330	有	300円	
92	脳とからだのトレー ニング体操	概ね60歳以上	5月4日(木)	10時～11時30分	笹野台地域ケ アプラザ	笹野台地域ケ アプラザ	367-2330	有	100円	
93	脳とからだのトレー ニング体操	概ね60歳以上	5月18日(木)	10時～11時30分	笹野台地域ケ アプラザ	笹野台地域ケ アプラザ	367-2330	有	100円	
94	お茶べり会	どなたでも	5月12日(金) ※5月のみ 第2金曜日開 催	13時～15時	笹野台地域ケ アプラザ	笹野台地域ケ アプラザ	367-2330	無	100円	
95	元気に介護予防 GOGO健康!! 健康づくりについて ロコモ体操(1)	概ね65歳以上	5月12日(金)	10時～11時30分	笹野台会館	笹野台地域ケ アプラザ	367-2330	有	無料	
96	笹野台歌声喫茶「ひろ ば」	どなたでも	5月19日(金)	10時～12時	笹野台地域ケ アプラザ	笹野台地域ケ アプラザ	367-2330	無	100円	
97	白根夜メロ倶楽部	区民	毎月第1土曜 日	18時～19時30分	白根地域ケ アプラザ	白根地域ケ アプラザ	958-2571	要	300円	
98	まちを知らう!ふるさ とウォーキング	区民	2017/4/5(水)	9時30分～14時	白根地域ケ アプラザ ほか	白根地域ケ アプラザ	958-2571	要	100円	
99	親子でエンジョイ・リ ミック	区民	毎月第1火曜 日	10時～11時30分	白根地域ケ アプラザ	白根地域ケ アプラザ	958-2571	要	300円	
100	ベビーヨガ	区民	2017/4/6(木)	13時～13時45分	白根地域ケ アプラザ	白根地域ケ アプラザ	958-2571	要	300円	

【全て】

第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【旭区】

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
101	いきいきけんこう倶楽部	区民	2017/4/7(金)	13時30分～15時	白根地域ケアプラザ	白根地域ケアプラザ	958-2571	要	500円	
102	ミドルエイジからの口コトレ教室 Vol 3	区民	毎月第2・4火曜日	10時～11時30分	CO-OP横浜白根店(生協)コミュニティルーム	白根地域ケアプラザ	958-2571	要	300円	
103	おやこ体操	区民	毎月第2木曜日	10時30分～11時30分	白根地域ケアプラザ	白根地域ケアプラザ	958-2571	要	200円	
104	にこにこサロン	区民	毎月第3火曜日	10時～13時	白根地域ケアプラザ	白根地域ケアプラザ	958-2571	不要	無料	
105	お茶のみサロン	区民	毎月第3金曜日	10時～14時	白根地域ケアプラザ	白根地域ケアプラザ	958-2571	不要	100円	
106	初心者のためのウクレレ教室	区民	2017/4/22(土)	13時30分～15時	白根地域ケアプラザ	白根地域ケアプラザ	958-2571	要	500円	
107	幼児体操 まめっこくらぶ	区民	2017/4/27(木)	5時45分～16時45分	白根地域ケアプラザ	白根地域ケアプラザ	958-2571	要	500円	
108	白根夜メロ倶楽部	区民	毎月第1土曜日	18時～19時30分	白根地域ケアプラザ	白根地域ケアプラザ	958-2571	要	300円	
109	親子でエンジョイ・リトミック	区民	毎月第1火曜日	10時～11時30分	白根地域ケアプラザ	白根地域ケアプラザ	958-2571	要	300円	
110	ミドルエイジからの口コトレ教室 Vol 3	区民	毎月第2・4火曜日	10時～11時30分	白根地域ケアプラザ	白根地域ケアプラザ	958-2571	要	300円	
111	おやこ体操	区民	毎月第2木曜日	10時30分～11時30分	白根地域ケアプラザ	白根地域ケアプラザ	958-2571	要	200円	
112	smile健康塾	区民	2017/5/12(金)	10時～11時30分	白根地域ケアプラザ	白根地域ケアプラザ	958-2571	要	無料	
113	にこにこサロン	区民	毎月第3火曜日	10時～13時	白根地域ケアプラザ	白根地域ケアプラザ	958-2571	不要	無料	
114	お茶のみサロン	区民	毎月第3金曜日	10時～14時	白根地域ケアプラザ	白根地域ケアプラザ	958-2571	不要	100円	
115	布遊び	区民	2017/5/27(土)	10時～11時30分	白根地域ケアプラザ	白根地域ケアプラザ	958-2571	要	有	
116	あさひ散歩・ウォーキング	一般	4月8日(土)、5月13日(土)	8時30分～12時30分	横浜市内(旭区、金沢区)	旭ガイドボランティアの会	090-3698-1211	要	300円	8時30分～9時受付

【全て】

第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【旭区】

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
117	〇得！納得！運動タイム	区民 60歳以上	4/3.10.24 5/1.8.22.29 6/5.12.26	13時15分～ 14時30分	旭スポーツセンター第2体育室	旭スポーツセンター	371-6105	当日	500円	
118	燃焼ボディシェイプ	区民	4/4.11.18.25 5/2.9.16.23.30 6/6.13.20.27	19時30分～ 20時30分	旭スポーツセンター第3体育室	旭スポーツセンター	371-6105	当日	500円	
119	リラックスヨガ	区民	4/4.11.18.25 5/2.9.16.23.30 6/6.13.20.27	21時05分～ 22時05分	旭スポーツセンター研修室	旭スポーツセンター	371-6105	当日	500円	4/25.5/30.6/27は、キャンドルヨガ
120	パワーシェイプヨガ	区民	4/5.12.19.26 5/10.17.24.31 6/7.14.21.28	9時15分～ 10時15分	旭スポーツセンター研修室	旭スポーツセンター	371-6105	当日	500円	
121	日替わりピラティス	区民	4/5.12.19.26 5/10.17.24.31 6/7.14.21.28	10時30分～ 11時30分	旭スポーツセンター研修室	旭スポーツセンター	371-6105	当日	500円	
122	背中美人ヨガ	区民	4/5.12.19.26 5/10.17.24.31 6/7.14.21.28	11時45分～ 12時45分	旭スポーツセンター研修室	旭スポーツセンター	371-6105	当日	500円	
123	ナイトフットサルタイム	区民	4/5.12.19.26 5/10.17.24.31 6/7.14.21.28	21時15分～ 22時45分	旭スポーツセンター第1体育室	旭スポーツセンター	371-6105	当日	500円	
124	骨盤アプローチヨガ	区民	4/6.13.20.27 5/11.18.25 6/1.8.15.22.29	10時45分～ 11時45分	旭スポーツセンター第3体育室	旭スポーツセンター	371-6105	当日	500円	
125	リフレッシュフローヨガ	区民	4/6.13.20.27 5/11.18.25 6/1.8.15.22.29	12時00分～ 13時00分	旭スポーツセンター研修室	旭スポーツセンター	371-6105	当日	500円	
126	リンパマッサージ	区民	4/6.13.20.27 5/11.18.25 6/1.8.15.22.29	9時15分～ 10時15分	旭スポーツセンター研修室	旭スポーツセンター	371-6105	当日	500円	
127	ベーシックエアロビクス	区民	4/6.13.20.27 5/11.18.25 6/1.8.15.22.29	9時30分～ 10時30分	旭スポーツセンター第2体育室	旭スポーツセンター	371-6105	当日	500円	
128	カラダ体操50	区民50歳以上	4/6.13.20.27 5/11.18.25 6/1.8.15.22.29	10時30分～ 11時30分	旭スポーツセンター研修室	旭スポーツセンター	371-6105	当日	500円	
129	ズンパ	区民	4/6.13.20.27 5/11.18.25 6/1.8.15.22.29	13時15分～ 14時05分	旭スポーツセンター研修室	旭スポーツセンター	371-6105	当日	500円	
130	大人から始める バレエエクササイズ	区民	4/6.13.20.27 5/11.18.25 6/1.8.15.22.29	19時15分～ 20時15分	旭スポーツセンター研修室	旭スポーツセンター	371-6105	当日	500円	
131	ステップエアロビクス	区民	4/7.14.21.28 5/12.19.26 6/2.9.16.23.30	9時15分～ 10時15分	旭スポーツセンター第3体育室	旭スポーツセンター	371-6105	当日	500円	
132	アロマヒーリングヨガ	区民	4/7.14.21.28 5/12.19.26 6/2.9.16.23.30	10時30分～ 11時30分	旭スポーツセンター第3体育室	旭スポーツセンター	371-6105	当日	500円	

【全て】

第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【旭区】

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
133	ビギナーズピラティス	区民	4/7.14.21.28 5/12.19.26 6/2.9.16.23.30	12時15分～ 13時05分	旭スポーツセン ター第2体育室	旭スポーツセン ター	371-6105	当日	500円	
134	おはよう太極拳	区民	4/8.15.22 5/6.13.20.27 6/3.10.17.24	7時45分～ 9時00分	旭スポーツセン ター第3体育室	旭スポーツセン ター	371-6105	当日	500円	
135	ボディシェイプ&ヨガ	区民	4/8.15.22 5/6.13.20.27 6/3.10.17.24	9時30分～ 10時45分	旭スポーツセン ター第3体育室	旭スポーツセン ター	371-6105	当日	500円	
136	バスケットボールタイ ム	区民	4/8.15.22 5/6.13.20.27 6/3.10.17.24	19時15分～ 20時45分	旭スポーツセン ター第1体育室	旭スポーツセン ター	371-6105	当日	500円	
137	ヨガ第1期	一般	4/5、19、 5/17、31、 6/7、21、7/5、 19	9:20～10:20と10: 30～11:30のどち らかを洗濯	会議室又は体 育室C	若葉台地区セ ンター	921-2213	要	3600円	
138	リフレッシュ体操中級コース 第1期	一般	4/10、17、 5/1、8、15、 29、6/5、12、 19、7/3、10	13時30分から15時	若葉台地区セン ター	若葉台地区セ ンター	921-2213	要	5600円	
139	リフレッシュ体操上級コース 第1期	一般	4/7、14、21、 28、5/12、19、 26.6/2、9、16、 23、7/7、14、 21	10時30分～12時	若葉台地区セン ター	若葉台地区セ ンター	921-2213	要	4400円	
140	卓球教室	小学生以上	4月8日	15:00～17:00	若葉台地区セン ター	若葉台地区セ ンター	921-2213	要	1回100円	
141	バドミントン教室	小学生以上	4月8日	15:00～17:00	若葉台地区セン ター	若葉台地区セ ンター	921-2213	要	100円	
142	男の料理教室	一般男性	4/20、5/18、 6/15、7/20、 8/17	10:00～13:00	若葉台地区セン ター	若葉台地区セ ンター	921-2213	要	4500円	
143	卓球教室	小学生以上	5月13日	15:00～17:00	若葉台地区セン ター	若葉台地区セ ンター	921-2213	要	1回100円	
144	バドミントン教室	小学生以上	5月13日	15:00～17:00	若葉台地区セン ター	若葉台地区セ ンター	921-2213	要	100円	
145	若葉台～「里山ガーデ ン」まで散歩	区民	44/3予備日 4/6	9時30分～13時	わかば学園コ ミュニティハウス	わかば学園コ ミュニティハウ ス	922-3221	要	300円	
146	「60才代から始められ る健康ヨーガ入門」春 教室	区民	4/13.4/27	10時30分～12時	わかば学園コ ミュニティハウス	わかば学園コ ミュニティハウ ス	922-3222	要	500円	
147	「バランス健康体操」 春の教室		5/10.5/17.5/2 4	11時～12時	わかば学園コ ミュニティハウス	わかば学園コ ミュニティハウ ス	922-3223	要	800円	
148	いきいき体操	高齢者	第4日曜日	10時～11時30分	本村スポーツ会 館	本村スポーツ 会館	365-1820	要	50円	

【全て】

第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【旭区】

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
149	骨盤体操	成人	第2・4火曜日	10時～11時30分	本村スポーツ会館	本村スポーツ会館	365-1821	要	2000円(全6回)	
150	卓球教室基礎クラス	成人	第2・4金曜日	9時30分～11時40分	本村スポーツ会館	本村スポーツ会館	365-1822	要	5000円(全8回)	
151	卓球教室中級クラス	成人	第1・3土曜日	9時30分～11時40分	本村スポーツ会館	本村スポーツ会館	365-1822	要	5000円(全8回)	
152	みんなのバドミントン	小学生高学年～成人	第1日曜日	9時30分～11時50分	本村スポーツ会館	本村スポーツ会館	365-1822	当日	100円	
153	ピヨピヨクラブ	未就園児と保護者	原則第3水曜日	10時～11時30分	本村スポーツ会館	森 朋美	090-6026-5288	当日	100円	