

## 【全て】

## 第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【磯子区】

平成29年5月19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	囲碁サロン	65歳以上	毎週土曜日	13時～17時	新杉田地域 ケアプラザ	新杉田地域 ケアプラザ	771-3332	要	無料	
2	歌声ひろば	65歳以上	毎月第2日曜日	13時15分～15時	新杉田地域 ケアプラザ	新杉田地域 ケアプラザ	771-3332	要	無料	
3	おやこ体操	歩ける1歳児～ 未就園児と保護者	第1金曜日	10時半から11時半	上笹下地域ケア プラザ	上笹下地域ケア プラザ	769-0240	不要	1回1組200円	
4	ランチde笑	60歳以上	第3金曜日	10時半から13時半	上笹下地域ケア プラザ	上笹下地域ケア プラザ	769-0240	必要	1回400円	
5	みんなでサンB体操	どなたでも	毎月第3金曜日	10時～11時半	上笹下地域ケア プラザ	上笹下地域ケア プラザ	769-0240	不要	1回200円	
6	囲碁・将棋サロン	どなたでも	毎月第1, 2, 4, 5日曜日	13時～17時	上笹下地域ケア プラザ	上笹下地域ケア プラザ	769-0240	不要	無料	
7	たけのこ茶屋	どなたでも	第1土曜日	13時半～15時半	上笹下地域ケア プラザ	上笹下地域ケア プラザ	769-0240	不要	大人200円 小学生 50円	
8	お庭隊	どなたでも	第1火曜日	14時～16時	上笹下地域ケア プラザ	上笹下地域ケア プラザ	769-0240	要	無料	
9	介護者のつどい	介護をされている方	毎月第4火曜日	13時半～15時	上笹下地域ケア プラザ	上笹下地域ケア プラザ	769-0240	必要	無料	
10	男性介護者のつどい	介護をされている方	毎月第3土曜日	13時半～15時	上笹下地域ケア プラザ	上笹下地域ケア プラザ	769-0240	必要	無料	
11	ミュージックインたきがしら	どなたでも	第二月曜日又は火曜日	13:30～14:30	滝頭地域ケア プラザ	滝地域ケア プラザ	750-5151	不要	無料	
12	ふれあい喫茶	どなたでも	第4日曜日	13:30～16:00	滝頭地域ケア プラザ	滝地域ケア プラザ	750-5151	不要	飲食代100円～	
13	協力医による健康セミナー	どなたでも	年二回	14:00～15:00	滝頭地域ケア プラザ	滝地域ケア プラザ	750-5151	不要	無料	
14	レッツ！ひばりエクササイズ	どなたでも	年2クール期間 中5回	10:00～11:30	滝頭地域ケア プラザ	滝地域ケア プラザ	750-5151	要	500円	
15	介護者のつどい	介護をしている方	偶数月第4水曜 奇数月第4火曜	13:30～15:00	滝頭地域ケア プラザ	滝地域ケア プラザ	750-5151	要	100円	
16	いきいきクラブ(元気づくりステーション)	どなたでも	毎月第1木曜日	13時30分～15時 30分	新杉田地域ケア プラザ	新杉田地域ケア プラザ	771-3332	必要	無料	
17	ふくろう会(元気づくりステーション)	どなたでも	毎月第1・3日曜日	15時～17時	洋光台地域ケア プラザ	洋光台地域ケア プラザ	832-5191	必要	月300円	
18	虹の会(元気づくりステーション)	どなたでも	毎月第2・4火曜日	13時～15時	磯子地域ケア プラザ	磯子地域ケア プラザ	758-0184	必要	月500円	
19	ぎんもくせい(元気づくりステーション)	どなたでも	毎月第2火曜日	13時30分～15時 30分	上笹下地域ケア プラザ	上笹下地域ケア プラザ	769-0240	必要	年500円	
20	ひまわり会(元気づくりステーション)	どなたでも	毎月第1・3火曜日	14時～15時30分	根岸地域ケア プラザ	根岸地域ケア プラザ	751-4801	必要	月200円	
21	レインボー(元気づくりステーション)	磯子台パークハイツ近隣の方	毎月第1・2・3水曜日	10時～12時	磯子台パークハイツ管理棟ホール	上笹下地域ケア プラザ	769-0240	必要	無料	

## 【全て】

## 第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【磯子区】

平成29年5月19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	ローズマリー(元気づくりステーション)	近隣の方	毎月第2・4月曜日	10時15分～12時	洋光台4丁目自治会館	洋光台地域ケアプラザ	832-5191	必要	月200円	
23	いきいき梅林サークル(元気づくりステーション)	近隣の方	毎月第3木曜日	10時～12時30分	杉田梅林町内会館	新杉田地域ケアプラザ	771-3332	必要	無料	
24	ブルーウェーブ(元気づくりステーション)	磯子台パークハイツ近隣の方	毎月第1・2・3月曜日	10時～12時	磯子台パークハイツ管理棟ホール	上笹下地域ケアプラザ	769-0240	必要	無料	
25	はなみずき(元気づくりステーション)	近隣の方	毎月第1・3火曜日	10時～12時	洋光台北団地第2集会所	洋光台地域ケアプラザ	832-5191	必要	月300円	
26	さくら(元気づくりステーション)	近隣の方	毎月第3木曜日	10時～11時30分	大谷団地集会所	新杉田地域ケアプラザ	771-3332	必要	無料	
27	スマイル洋光台(元気づくりステーション)	近隣の方	毎月第2・4木曜日	13時30分～15時	洋光台北団地集会所	洋光台地域ケアプラザ	832-5191	必要	月200円	
28	青空会(元気づくりステーション)	どなたでも	毎月第1・3金曜日	13時～15時	磯子地域ケアプラザ	磯子地域ケアプラザ	758-0184	必要	無料	
29	南部プラムサークル(元気づくりステーション)	近隣の方	毎月第2・4木曜日	9時30分～11時30分	杉田南部自治会館	新杉田地域ケアプラザ	771-3332	必要	無料	
30	中浜すみれ会(元気づくりステーション)	中浜町近隣の方	毎月第3水曜日	14時～15時30分	中浜会館	根岸地域ケアプラザ	751-4801	必要	無料	
31	スローエアロビックタイム	16歳以上	毎週月曜日、毎月第2月曜日休館(備考参照)	9時～9時45分	磯子スポーツセンター	磯子スポーツセンター	771-8118	当日(15分前から受付)	1回320円	実施日時・休館日等詳細( <a href="http://www.yssp.or.jp/isogo_sc_ysa/">http://www.yssp.or.jp/isogo_sc_ysa/</a> )
32	ベビーマッサージ&ヨガタイム	乳児と保護者	毎週月曜日 ①:4/3・4/17・4/24・5/15 ②5/22・5/29・6/5・6/19 毎月第2月曜日休館(備考参照)、6/26開催なし	10時～10時50分	磯子スポーツセンター	磯子スポーツセンター	771-8118	当日(15分前から受付)	①全4回(3,000円) ②全4回(3,000円) ※1回のみ(750円)の参加も可	実施日時・休館日等詳細( <a href="http://www.yssp.or.jp/isogo_sc_ysa/">http://www.yssp.or.jp/isogo_sc_ysa/</a> )
33	月曜英語で親子リトミックタイム	おおむね2・3歳児と保護者	毎週月曜日 ①:4/3・4/17・4/24・5/15 ②5/22・5/29・6/5・6/19 毎月第2月曜日休館(備考参照)、6/26開催なし	9時55分～10時40分	磯子スポーツセンター	磯子スポーツセンター	771-8118	当日(15分前から受付)	①全4回(2,160円) ②全4回(2,160円) ※1回のみ(540円)の参加も可	実施日時・休館日等詳細( <a href="http://www.yssp.or.jp/isogo_sc_ysa/">http://www.yssp.or.jp/isogo_sc_ysa/</a> )
34	ナイトピラティスタイム	18歳以上	毎週月曜日、毎月第2月曜日休館(備考参照)、6/26開催なし	21時10分～21時55分	磯子スポーツセンター	磯子スポーツセンター	771-8118	当日(15分前から受付)	1回540円	実施日時・休館日等詳細( <a href="http://www.yssp.or.jp/isogo_sc_ysa/">http://www.yssp.or.jp/isogo_sc_ysa/</a> )
35	ZUMBAタイム	16歳以上	毎週火曜日	19時20分～20時20分	磯子スポーツセンター	磯子スポーツセンター	771-8118	当日(15分前から受付)	1回540円	実施日時・休館日等詳細( <a href="http://www.yssp.or.jp/isogo_sc_ysa/">http://www.yssp.or.jp/isogo_sc_ysa/</a> )
36	火曜ナイトヨガタイム	18歳以上	毎週火曜日	20時30分～21時30分	磯子スポーツセンター	磯子スポーツセンター	771-8118	当日(15分前から受付)	1回540円	実施日時・休館日等詳細( <a href="http://www.yssp.or.jp/isogo_sc_ysa/">http://www.yssp.or.jp/isogo_sc_ysa/</a> )

## 【全て】

## 第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【磯子区】

平成29年5月19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
37	水曜エアロビクスと骨盤ケアタイム	16歳以上	毎週水曜日	9時15分～10時15分	磯子スポーツセンター	磯子スポーツセンター	771-8118	当日(15分前から受付)	1回540円	実施日時・休館日等詳細( <a href="http://www.yosp.or.jp/isogo_sc_ysa/">http://www.yosp.or.jp/isogo_sc_ysa/</a> )
38	水曜ヨガタイム	16歳以上	毎週水曜日	10時30分～11時30分	磯子スポーツセンター	磯子スポーツセンター	771-8118	当日(15分前から受付)	1回590円	実施日時・休館日等詳細( <a href="http://www.yosp.or.jp/isogo_sc_ysa/">http://www.yosp.or.jp/isogo_sc_ysa/</a> )
39	ボクシングエクササイズタイム	16歳以上	毎週木曜日	19時15分～20時15分	磯子スポーツセンター	磯子スポーツセンター	771-8118	当日(15分前から受付)	1回540円	実施日時・休館日等詳細( <a href="http://www.yosp.or.jp/isogo_sc_ysa/">http://www.yosp.or.jp/isogo_sc_ysa/</a> )
40	木曜ナイトヨガタイム	18歳以上	毎週木曜日	20時30分～21時30分	磯子スポーツセンター	磯子スポーツセンター	771-8118	当日(15分前から受付)	1回540円	実施日時・休館日等詳細( <a href="http://www.yosp.or.jp/isogo_sc_ysa/">http://www.yosp.or.jp/isogo_sc_ysa/</a> )
41	金曜エアロビクスタイム	16歳以上	毎週金曜日	9時15分～10時30分	磯子スポーツセンター	磯子スポーツセンター	771-8118	当日(15分前から受付)	1回540円	実施日時・休館日等詳細( <a href="http://www.yosp.or.jp/isogo_sc_ysa/">http://www.yosp.or.jp/isogo_sc_ysa/</a> )
42	土曜モーニングヨガタイム	16歳以上	毎週土曜日	8時～8時45分	磯子スポーツセンター	磯子スポーツセンター	771-8118	当日(15分前から受付)	1回540円	実施日時・休館日等詳細( <a href="http://www.yosp.or.jp/isogo_sc_ysa/">http://www.yosp.or.jp/isogo_sc_ysa/</a> )
43	体操教室	どなたでも	毎月第1月曜日	11時～12時30分	根岸地区センター体育室	根岸地区保健活動推進委員会	福祉保健課健康づくり係 750-2445	不要	無料	
44	いきいき健康づくり体操	どなたでも	毎月第3木曜日	13時30分～15時	根岸地区センター体育室	根岸地区保健活動推進委員会	福祉保健課健康づくり係 750-2445	不要	無料	
45	オヤジの台所	60歳以上の区民	毎月第2木曜日	10時～13時	屏風ヶ浦地域ケアプラザ	屏風ヶ浦地域ケアプラザ	750-5411	要	800円	
46	整体ヨガと骨盤体操	養育者(女性)	毎月第2金曜日	10時30分～11時30分	屏風ヶ浦地域ケアプラザ	屏風ヶ浦地域ケアプラザ	750-5411	要	300円	保育有り(500円/人)
47	みんなではつらつヨガ教室	区民	毎月第3金曜日	10時30分～11時30分	屏風ヶ浦地域ケアプラザ	屏風ヶ浦地域ケアプラザ	750-5411	要	300円	登録制
48	音楽ひろば Poco a Poco	未就園児の親子	4月17日(月)	①10時～10時45分 ②11時～11時48分	屏風ヶ浦地域ケアプラザ	屏風ヶ浦地域ケアプラザ	750-5414	要	1組200円	
49	音楽ひろば Poco a Poco	未就園児の親子	5月15日(月)	①10時～10時45分 ②11時～11時49分	屏風ヶ浦地域ケアプラザ	屏風ヶ浦地域ケアプラザ	750-5415	要	1組200円	
50	音楽ひろば Poco a Poco	未就園児の親子	6月19日(月)	①10時～10時45分 ②11時～11時50分	屏風ヶ浦地域ケアプラザ	屏風ヶ浦地域ケアプラザ	750-5416	要	1組200円	
51	おんぶの輪♪	区民	毎月第2月曜日	10時～11時30分	屏風ヶ浦地域ケアプラザ	屏風ヶ浦地域ケアプラザ	750-5411	要	200円	登録制
52	サロン梅の里	屏風ヶ浦地区住民	毎月第3月曜日	13時～14時	屏風ヶ浦地域ケアプラザ	屏風ヶ浦地域ケアプラザ	750-5411	要	100円	
53	初心者麻雀教室	区民	第1月第3火曜日	9時～11時30分	屏風ヶ浦地域ケアプラザ	屏風ヶ浦地域ケアプラザ	750-5411	要	無料	登録制

## 【全て】

## 第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【磯子区】

平成29年5月19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
54	3B親子体操	未就園児の親子	毎月第1金曜日	10時～11時	屏風ヶ浦 地域ケアプラザ	屏風ヶ浦 地域ケアプラザ	750-5411	要	300円	登録制
55	すまいる会	区民	第月第1・第3 火曜日	12時30分～15時	屏風ヶ浦 地域ケアプラザ	屏風ヶ浦 地域ケアプラザ	750-5411	要	300円	登録制
56	水曜会	区民	第月第1・第4 水曜日	10時～12時	久良岐丘 自治会館	屏風ヶ浦 地域ケアプラザ	750-5411	要	300円	登録制
57	岡村にこにこクラブ	入会している方	毎月第2火曜日	13時～15時	滝頭地域ケア プラザ	滝頭地域ケア プラザ	750-5151	必要	必要時	
58	お達者道場	入会している方	毎月第2・第4 木曜日	13時半～15時半	滝頭地域ケア プラザ	滝頭地域ケア プラザ	750-5151	必要	必要時	
59	エンジョイ滝頭	入会している方	第3木曜日	15時～16時半	滝頭地域ケア プラザ	滝頭地域ケア プラザ	750-5151	必要	無し	
60	親子でチャレンジ～ス ポーツ吹矢～	小学生と保護者	4月29日(土)	10時～12時	上笹下地域ケ アプラザ	上笹下地域ケ アプラザ	769-0240	要	無料	
61	いつまでも動ける体づ くり	どなたでも	5月30日(火)	14時～16時	上笹下地域ケ アプラザ	上笹下地域ケ アプラザ	769-0240	要	無料	
62	ノルディックウォーキ ング体験会	どなたでも	5月24日(水) 5月31日(水)	10時～12時	上笹下地域ケ アプラザ	上笹下地域ケ アプラザ	769-0240	要	無料 別途ボール レンタル代	
63	中・高齢者の為の ゆったりストレッチ	中・高齢者	4月3日・10日 ・17日(月)	13時～14時30分	杉田地区セン ター	杉田地区セン ター	775-0541	要	1,500円	申込み先着 順
64	さわやかバタンク	一般	毎月第2水曜日	13時30分～15時	岡村中学校コ ミュニティハウス	岡村中学コミュ ニティハウス	758-2017	不要	1回100円	
65	健康体操「シード」	一般	毎月第1・第3 日曜日	13時30分～15時	岡村中学校コ ミュニティハウス	岡村中学コミュ ニティハウス	758-2017	不要	1回100円	
66	ロビーパフォーマンス	どなたでも	4月20日(木)	10時半～10時50 分	磯子区民文化 センター杉田劇 場4Fロビー	磯子区民文化 センター杉田劇 場	771-1212	不要	無料	
67	美空ひばり名曲コン サートin杉田劇場	どなたでも	4月29日(土・ 祝)	13時～14時半	磯子区民文化 センター杉田劇 場5Fホール	浅田昭司	090-6041-7407	要	無料	往復ハガキ にて申込み
68	杉田にまつわるエトセ トラ Vol.3茂山瑤ピアノリサ イタル	6歳以上	5月2日(火)	19時～20時半	磯子区民文化 センター杉田劇 場4Fコスモス	磯子区民文化 センター杉田劇 場	771-1212	要	一般:2,500円 /スマイルクラ ブ:2,200円/ 学生:2,000円	
69	ロビーパフォーマンス	どなたでも	4月18日(木)	10時半～10時50 分	磯子区民文化 センター杉田劇 場4Fロビー	磯子区民文化 センター杉田劇 場	771-1212	不要	無料	
70	離乳食教室	区民 7～9か 月のお子さんの いる養育者	4月28日(金)	14時～15時30分	磯子区役所4 階 栄養相談室	福祉保健課健	750-2446	要	無料	
71	離乳食教室	区民 7～9か 月のお子さんの いる養育者	5月26日(金)	14時～15時30分	磯子区役所4 階 栄養相談室	福祉保健課健	750-2446	要	無料	
72	離乳食はじめの一 歩 おかゆの作り方講 座	区民 2～6か 月のお子さんの いる養育者	4月18日(火)	11時～11時30分	子育て支援拠 点 いそピヨ	福祉保健課健	750-2446	要	無料	

## 【全て】

## 第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【磯子区】

平成29年5月19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
73	食生活等改善推進員セミナー	区民	5月24日(水) ～12月(全9回)	13時30分～16時	磯子区役所4階 研究室	福祉保健課健	750-2446	要	1,188円	
74	健康づくり応援イベント	区民	5月21日(日)	10時～15時	プララ杉田 パティオ広場	福祉保健課 健康づくり係 健康づくり係	750-2446	不要	無料	