

【当日参加OK】 第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【金沢区】

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
サロン「あおぞら」	地域住民	4月8日(土)	13:30～15:30	能見台地域ケア プラザ	能見台地域ケア プラザ(包括・交 流)	787-0991	不要	無料	公開
午後の音楽会	どなたでも	4月24日(月) 5月22日(月)	13時30分～14時 30分	富岡東地域ケア プラザ	富岡東地域ケア プラザ	045-776-2030	不要	無料	
富岡東地域ケアプラ ザ出張講座	どなたでも	4月27日(木)	11時15分～12時 00分	ジュピのえんが わ	ジュピのえんが わ	045-294-2947	不要	無料	
阿王ヶ台スマイル	区民	4月26日(水)	13時30分～ 15時30分	阿王ヶ台自治会 館	高齢・障害支援 課	788-7777	不要	100円	
みんなの健康体操	市民	4月14日	10時～11時30分	釜利谷 地区センター	釜利谷 地区センター	045-786-2193	不要	400円	体育館履き
みんなの健康体操	市民	4月28日	10時～11時30分	釜利谷 地区センター	釜利谷 地区センター	045-786-2193	不要	400円	体育館履き
手芸&ティーサロン 「はりねずみのお針 箱」	どなたでも	5月31日(水)	12時30分 ～15時	釜利谷地域ケア プラザ	地域活動交流	788-2901	不要	無料	
サロン「あおぞら」	地域住民	5月13日(土)	13:30～15:30	能見台地域ケア プラザ	能見台地域ケア プラザ(包括・交 流)	787-0991	不要	無料	公開
阿王ヶ台スマイル	区民	5月24日(水)	13時30分～ 15時30分	阿王ヶ台自治会 館	高齢・障害支援 課	788-7777	不要	100円	
みんなの健康体操	市民	5月12日	10時～11時30分	釜利谷 地区センター	釜利谷 地区センター	045-786-2193	不要	400円	体育館履き
みんなの健康体操	市民	5月26日	10時～11時30分	釜利谷 地区センター	釜利谷 地区センター	045-786-2193	不要	400円	体育館履き
こずみカフェ	区民	原則第2月曜 日	14時～16時	釜利谷東ハイツ 第二集会所	高齢・障害支援 課	788-7777	不要	無料	
筋ちゃんクラブ	区民	原則第2・4金 曜日	14時～(概ね1時 間程度)	釜利谷地域ケア プラザまたは白 山道町内会館	高齢・障害支援 課	788-7777	不要	無料	要上履き
ほぐしストレッチ&ヨガ (月)	16歳以上男女	毎月曜日	9時～9時50分	金沢スポーツセ ンター	金沢スポーツセ ンター	785-3000	当日 受付	500円	
月曜リラヨガ	16歳以上男女	毎月曜日	10時～10時50分	金沢スポーツセ ンター	金沢スポーツセ ンター	785-3000	当日 受付	500円	
健康体操タイム	16歳以上男女	毎火曜日	9時～9時50分	金沢スポーツセ ンター	金沢スポーツセ ンター	785-3000	当日 受付	500円	
肩膝腰痛予防体操	16歳以上男女	毎火曜日	10時～10時50分	金沢スポーツセ ンター	金沢スポーツセ ンター	785-3000	当日 受付	500円	
しっかりエアロ60	16歳以上男女	毎水曜日	9時25分～10時25 分	金沢スポーツセ ンター	金沢スポーツセ ンター	785-3000	当日 受付	500円	
水曜らくらくエアロ45	16歳以上男女	毎水曜日	10時35分～11時 20分	金沢スポーツセ ンター	金沢スポーツセ ンター	785-3000	当日 受付	400円	
水曜リラヨガ	16歳以上男女	毎水曜日	19時30分～20時 30分	金沢スポーツセ ンター	金沢スポーツセ ンター	785-3000	当日 受付	500円	
ほぐしストレッチ&ヨガ (木)	16歳以上男女	毎木曜日	11時～11時50分	金沢スポーツセ ンター	金沢スポーツセ ンター	785-3000	当日 受付	500円	

【当日参加OK】 第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【金沢区】

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
らくらく骨盤体操	16歳以上男女	毎木曜日	12時～12時50分	金沢スポーツセンター	金沢スポーツセンター	785-3000	当日受付	500円	
金曜らくらくエアロ	16歳以上男女	毎金曜日	11時10分～12時10分	金沢スポーツセンター	金沢スポーツセンター	785-3000	当日受付	500円	
ストレッチポールタイム	16歳以上男女	毎金曜日	12時20分～12時50分	金沢スポーツセンター	金沢スポーツセンター	785-3000	当日受付	300円	
ファンエアロ45	16歳以上男女	毎土曜日	9時15分～10時	金沢スポーツセンター	金沢スポーツセンター	785-3000	当日受付	400円	
モーニングボクサタイム	16歳以上男女	毎土曜日	9時30分～10時30分	金沢スポーツセンター	金沢スポーツセンター	785-3000	当日受付	500円	
土曜リラヨガ	16歳以上男女	毎土曜日	10時05分～10時50分	金沢スポーツセンター	金沢スポーツセンター	785-3000	当日受付	400円	
ステップ・アップ2	どなたでも	毎月第2・4(金)	13:30～15:00	並木地域ケアプラザ 2階	並木地域ケアプラザ	775-0707	不要	300円/回	
かめの会	概ね50歳以上	毎月第2・4木曜日 祝日は休み	13:30～15:00	泥亀地域ケアプラザ	泥亀地域ケアプラザ	782-2940	当日受付	200円	
つるの会	地域住民	毎月第1・3木曜日 祝日は休み	13:30～15:00	泥亀地域ケアプラザ	泥亀地域ケアプラザ	782-2941	当日受付	100円	
となりのえんがわ	地域住民	毎月第3火曜日	13:30～15:00	泥亀地域ケアプラザ	泥亀地域ケアプラザ	782-2942	当日受付	100円	
中途障がい者体操教室	中途障がいの方	毎月第4水曜日 祝日は休み	13:30～15:00	泥亀地域ケアプラザ	泥亀地域ケアプラザ	782-2943	当日受付	100円	
健康サポート教室 転倒・骨折予防教室	概ね60歳以上の方	毎月第4木曜日 8・12月は休み	10:00～11:30	平湯南部町内会館	泥亀地域ケアプラザ	782-2944	当日受付	300円	
健康サポート教室 転倒・骨折予防教室	概ね60歳以上の方	毎月第2金曜日 7・8月は休み	10:00～11:30	乙舩町内会館	泥亀地域ケアプラザ	782-2944	当日受付	300円 年間2500円	
女性の健康エアロビクス	地域の女性の方	第1・3月曜日	10:00～11:30	富岡地域ケアプラザ	富岡地域ケアプラザ	771-2301	不要	会員(年間6,000円)ピジター1回400円	
わくわく体操	65歳以上で転倒に恐れのある人	第3金曜日	13:30～15:00	富岡地域ケアプラザ	富岡地域ケアプラザ	771-2301	不要	会員(年間2,500円)ピジター1回300円	
歌のサロン	どなたでも	毎月第1金曜日	13時30分～15時	富岡東地域ケアプラザ	富岡東地域ケアプラザ	045-776-2030	不要	無料	
介護者の集い「おしゃべりルーム」	介護者	毎月第4土曜日	10時30分～11時30分	富岡東地域ケアプラザ	富岡東地域ケアプラザ	045-776-2030	不要	無料	
なみき音楽倶楽部♪	概ね60歳以上	毎月第1・3(金)	13:30～15:00	並木地域ケアプラザ 2階	並木地域ケアプラザ	775-0707	不要	2500円/下期	
とみにスリーA サロン	富岡第二地区在住の方	毎月第3火曜日	10時～12時	富岡会館	富岡東地域ケアプラザ	045-776-2030	不要	100円	
大広間健康生活座談会	区民	原則第4月曜日	13時～14時	老人福祉センター 晴嵐かなざわ4階大広間	高齢・障害支援課	788-7777	不要	無料	動きやすい服装

【当日参加OK】 第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【金沢区】

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
いきいき健康体操	成人	原則第1、3土曜日	9時30分～10時30分	並木コミュニティハウス	並木コミュニティハウス	045-781-7110	不要	1回300円	動きやすい服装
室内で楽しむさわやかスポーツ	どなたでも	原則第4土曜日	10時～12時	並木コミュニティハウス	並木コミュニティハウス	045-781-7113	不要	無料	動きやすい服装
さわやか健康体操	成人男女	第2・第4水曜日	10時～11時30分	富岡並木地区センター(体育室)	富岡並木地区センター	775-3692	当日受付	400円(1回)	
ステップング講座	成人男女	第1・第2・第4・第5月曜日	10時～11時40分	富岡並木地区センター(体育室)	富岡並木地区センター	775-3692	当日受付	300円(1回)	