

## 【全て】

## 第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【港北区】

平成29年5月19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	ほっとスペース☆ひよし (交流サロン)	どなたでも	毎月第4水曜	13時半～15時	日吉本町地域 ケアプラザ	日吉本町地域 ケアプラザ	566-0360	不要	1回100円	
2	ゆるヨガ	福祉の仕事に 携わっている方	毎月第3水曜 日	19:00～20:00	新羽地域ケア プラザ・コミュニ ティハウス	新羽地域ケア プラザ・コミュニ ティハウス	542-7207	必要	なし	
3	らくらく体操	地域住民	毎月第2・第 4水曜日	13:30～15:00	大曽根会館	福祉保健課	540-2362	要	2か月 1,000円	
4	ふれあい広場花しょう ぶの会	区民	毎月第4金曜 日	13時30分から15時	樽町地域ケア プラザ	樽町地域ケア プラザ	532-2501	不要	100円	
5	バランスボールタイム	16歳以上の男 女	毎週月曜日	9時～9時50分	港北スポーツセ ンター	港北スポーツ センター	045-544-2636	不要	500円	当日先着受 付
6	フィットネスヨガタイム	16歳以上の男 女	毎週月曜日	10時～10時50分	港北スポーツセ ンター	港北スポーツ センター	045-544-2636	不要	500円	当日先着受 付
7	火曜エアロビクスタイ ム	16歳以上の男 女	毎週火曜日	10時～10時50分	港北スポーツセ ンター	港北スポーツ センター	045-544-2636	不要	500円	当日先着受 付
8	リズムボクシングタイ ム	16歳以上の男 女	毎週木曜日	9時～9時50分	港北スポーツセ ンター	港北スポーツ センター	045-544-2636	不要	500円	当日先着受 付
9	金曜エアロビクスタイ ム	16歳以上の男 女	毎週金曜日	10時～10時50分	港北スポーツセ ンター	港北スポーツ センター	045-544-2636	不要	500円	当日先着受 付
10	パワーヨガ	16歳以上の男 女	毎週金曜日	9時～9時50分	港北スポーツセ ンター	港北スポーツ センター	045-544-2636	不要	500円	当日先着受 付
11	ピラティスタイム	16歳以上の男 女	毎週金曜日	11時～11時50分	港北スポーツセ ンター	港北スポーツ センター	045-544-2636	不要	500円	当日先着受 付
12	シルバー体操新吉田	新吉田周辺にお 住まいの方	4月22日(土)	10時から12時	新田地区セン ター4階	福祉保健課	540-2362	不要	200円	
13	シルバー体操新吉田	新吉田周辺にお 住まいの方	5月27日(土)	10時から12時	新田地区セン ター4階	福祉保健課	540-2362	不要	200円	
14	シルバー体操新吉田	新吉田周辺にお 住まいの方	6月24日(土)	10時から12時	新田地区セン ター4階	福祉保健課	540-2362	不要	200円	
15	喫茶たかた	どなたでも	毎月第4水曜	13時～14時	高田地域ケア プラザ	高田地域ケア プラザ	594-3601	不要	100円	コーヒー代
16	レッツハンサムウォー キング	新羽町周辺にお 住まいの方	毎月第3土曜 日	10:00～12:00	新羽地域ケア プラザ・コミュニ ティハウス前集 合	新羽地域ケア プラザ・コミュニ ティハウス	542-7207	不要	無料	
17	さわやかクラブ	近隣にお住いの 方	毎月 第1・第3月曜 日	10時00分～11時 30分	新田地区セン ター	新吉田地域ケ アプラザ	592-2151	要	1回50円	
18	さわやかクラブ虹	近隣にお住いの 方	毎月 第2・第4木曜 日	10時00分～11時 30分	新田地区セン ター	新吉田地域ケ アプラザ	592-2151	要	1回200円	
19	月例ウォーキング (新羽地区保健活動 推進委員会)	区民	4月6日(木)	9時出発	新羽駅集合	福祉保健課	540-2362	不要	なし	雨天中止
20	月例ウォーキング (新羽地区保健活動 推進委員会)	区民	5月4日(木)	9時出発	新羽駅集合	福祉保健課	540-2362	不要	なし	雨天中止

## 【全て】

## 第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【港北区】

平成29年5月19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	月例ウォーキング (新羽地区保健活動 推進委員会)	区民	6月1日(木)	9時出発	新羽駅集合	福祉保健課	540-2362	不要	なし	雨天中止
22	ウォーキング(師岡 地区保健活動推進 委員会)	師岡地区	4月22日(土)	10時～12時	師岡町会館 10時集合	福祉保健課	540-2362	不要	なし	雨天中止
23	ウォーキング(師岡 地区保健活動推進 委員会)	師岡地区	5月27日(土)	10時～12時	師岡町会館 10時集合	福祉保健課	540-2362	不要	なし	雨天中止
24	ウォーキング(師岡 地区保健活動推進 委員会)	師岡地区	6月24日(土)	10時～12時	師岡町会館 10時集合	福祉保健課	540-2362	不要	なし	雨天中止
25	浜ちゃん体操 ストレッチ体操	区民	4月24日(月)	9時～12時頃	大綱中コミュニ ティハウス	福祉保健課	540-2362	不要	なし	
26	わくわくエクササイズ バランスコーディネーション	地域住民	4月14日(金)	10時～12時	東山田スポーツ ツ会館	福祉保健課	540-2362	要	300円	
27	らくらくウォーキング	地域住民	4月21日(金)	10時～14時	高田地域ケア プラザ	高田地域ケア プラザ	594-3601	要	無料	
28	わくわくエクササイズ	地域住民	4月28日(金)	10時～12時	東山田スポーツ ツ会館	福祉保健課	540-2362	要	300円	
29	認知症カフェ～お茶処 ココロ庵～	認知症に関心 のある方	5月18日(木)	10:00～12:00	新羽地域ケア プラザ・コミュニ ティハウス	新羽地域ケア プラザ・コミュニ ティハウス	542-7207	必要	100円	
30	健康スクール<わく わくショート>	概ね60歳以上 の方	4月3,17日,5 月1,15日,6月 5日(全て月)	10:00～12:00	新羽地域ケア プラザ・コミュニ ティハウス	新羽地域ケア プラザ・コミュニ ティハウス	542-7207	必要	無料	
31	元気づくりステーショ ンゆっくり歩幸会	篠原地区住民	毎月第1・第3 (月)	10時～11時半	仲手原自治会 館	高齢・障害支援 課高齢者支援 担当	540-2321	要	200円/回	
32	元気づくりステーショ ンあすなろ	新吉田あすなろ 地区周辺の区 民	毎月第2・4 (土) *	10時～11時半	あすなろ町内会 館	高齢・障害支援 課高齢者支援 担当	540-2321	不要	無	*8月と1月は なし
33	元気づくりステーショ ン岸根ウォーキング倶楽部	城郷小机地区 周辺の区民	毎月第1・第3 (木)*	10時～11時半	岸根公園 (又は岸根倶楽 部)	高齢・障害支援 課高齢者支援 担当	540-2321	要(会 場確認 のため)	100円/回	
34	元気づくりステーショ ン鳥山元気サロン	城郷小机地区 周辺の区民	毎月第4(木)	13時半～15時半	鳥山町公民館	高齢・障害支援 課高齢者支援 担当	540-2321	不要	100円/回	
35	元気づくりステーショ ンもろおか	師岡町住民	毎月第1・2・3 (金)	10時～11時半	師岡町会館	高齢・障害支援 課高齢者支援 担当	540-2321	要	500円/月 第2は材料費 のみ	
36	元気づくりステーショ ン綱島	綱島地区 近隣住民	毎月第1(木) *不定期開催 もあり	10時～11時半	綱島中町 自治会館	高齢・障害支援 課高齢者支援 担当	540-2321	不要	200円/回	
37	元気づくりステーショ ン日吉	日吉地区周辺 の住民	毎月第2・4 (火)*	14時～15時半	コンフォール南 日吉・集会室	高齢・障害支援 課高齢者支援 担当	540-2321	不要	100円/回	祝日はなし
38	大倉山元気づくり ステーション	大倉山地区 近隣住民	毎月第4(水) *1	10時～11時半	町内会館、防犯 拠点センター*2	高齢・障害支援 課高齢者支援 担当	540-2321	不要	無	*1 8月、12月 はなし *2 日程によ り開催場所が
39	元気づくりステーショ ン日吉第7コーポ	市立駒林小学 校校区近隣住 民	毎週(月)	13時半～14時	日吉第7コーポ 集会場	高齢・障害支援 課高齢者支援 担当	540-2321	要	無	ラジオ体操・ 茶話会

## 【全て】

## 第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【港北区】

平成29年5月19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
40	元気づくりステーション なでしこ	区民	毎月第2(月) ※その他不定期開催あり	13時～15時	下田地域ケアプラザ	高齢・障害支援課高齢者支援担当	540-2321	要	500円/回	体操
41	たかた歩こう会	高田地区 近隣住民	毎月第2・4 (金)	①第2金＝ 13時～15時 ②第4金＝ 9時半～12時	高田地域ケアプラザ集合	高齢・障害支援課高齢者支援担当	540-2321	要	500円/月	
42	元気づくりステーション きくな	菊名地区 近隣住民	毎月第3(木) *	10時15分～11時半	菊名地区センター	高齢・障害支援課高齢者支援担当	540-2321	不要	100円/回	*8月、1月はなし
43	「はつらつ体操」元気づくりステーション	グリーンサラウンドシティ(綱島上町)	体操:概ね月2回(月)* カフェ:毎月第4(金)	14時半～16時	グリーンサラウンドシティサロンホール、パーティールーム	高齢・障害支援課高齢者支援担当	540-2321	要	200円/回	*体操は8月、12月、4月はなし
44	高田ひまわり会	高田地区近隣住民	毎月第3(金)	10時半～12時	ふらっと高田	高齢・障害支援課高齢者支援担当	540-2321	要	300円/回	体操、認知症予防、茶話会
45	富士塚いこいの会 元気づくりステーション	富士塚地区近隣住民	毎月第1(火)	10時～11時半	富士塚自治会館	高齢・障害支援課高齢者支援担当	540-2321	要	100円/回	体操
46	木曜エアロビクスタイム	16歳以上の男女	毎週木曜日	10時～10時50分	港北スポーツセンター	港北スポーツセンター	045-544-2636	不要	500円	当日先着受付
47	ズンバ	16歳以上の男女	毎週木曜日	19時～19時50分	港北スポーツセンター	港北スポーツセンター	045-544-2636	不要	500円	当日先着受付
48	ナイトヨガタイム	16歳以上の男女	毎週木曜日	20時～20時50分	港北スポーツセンター	港北スポーツセンター	045-544-2636	不要	500円	当日先着受付
49	こうほく歩き～西方寺とせせらぎ緑道を巡る～	成人	4月9日(日)	9時30分～12時30分	市営地下鉄グリーンライン新羽駅改札口前集合	篠原地区センター	045-423-9030	要	300円	
50	手づくりみそ講座(全3回)	成人	4月15日(土)みそ 5月20日(土)甘酒 6月24日(土)しょう油麴	13時～14時30分	篠原地区センター	篠原地区センター	045-423-9030	要	3000円(全3回分)	3月17日(金)～電話か来館にて受付
51	栄養士に学ぶ!ヘルシーランチ!	成人	5月23日(火)	10時30分～13時30分	篠原地区センター	篠原地区センター	045-423-9030	要	300円	4月17日(月)～電話か来館にて受付
52	自力整体体験会	成人	5月27日(土)	13時～14時15分	篠原地区センター	篠原地区センター	045-423-9030	要	300円	4月24日(月)～電話か来館にて受付
53	口腔ケア「健口から健康へ」	区民	5月22日(月)	10時から12時	大綱中コミュニティハウス	福祉保健課	540-2362	無	無料	
54	ウォーキング(日吉地区保健活動推進員会)	区民	5月28日(日)	10時から12時	日吉駅銀ボール集合	福祉保健課	540-2362	不要	無料	雨天中止