

【全て】

第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【緑区】

平成29年5月10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

	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	元気アップ体操	40歳以上	毎週水曜日	9:30~10:20	霧が丘地域ケア プラザ	霧が丘地域ケ アプラザ	920-0666	不要	無料	
2	霧が丘健康チェックの 日	成人	第3水曜日	10:30~11:30	霧が丘地域ケア プラザ	霧が丘地域ケ アプラザ	920-0666	不要	無料	
3	うたごえサロン	どなたでも	第1木曜日	13:30~15:30	霧が丘地域ケア プラザ	霧が丘地域ケ アプラザ	920-0666	不要	無料	
4	青春と浪漫を歌う会	どなたでも	第3水曜日	14:00~16:00	霧が丘地域ケア プラザ	霧が丘地域ケ アプラザ	920-0666	不要	無料	
5	まちともカフェ	どなたでも	第1,2,3月曜日 第3木曜日	13:00~15:00	霧が丘地域ケア プラザ	霧が丘地域ケ アプラザ	920-0666	不要	一部有料	
6	おげんきチェック	どなたでも	第1金曜日	9:30~10:30 受付	十日市場地域 ケアプラザ	十日市場地域 ケアプラザ	985-9034	不要	無料	健康チェック 体操・講座
7	元気のわ	どなたでも	第2・4 火曜日	13:30~15:30	十日市場地域 ケアプラザ	十日市場地域 ケアプラザ	985-9034	不要	無料	認知症予防 ゲーム スリーA
8	ごきげんくらぶ	高齢者	第1・2・4 金曜日	13:30~15:30	十日市場地域 ケアプラザ	十日市場地域 ケアプラザ	985-9034	要	100円/回	
9	うたごえ広場	どなたでも	第4水曜日	14:00~15:00	十日市場地域 ケアプラザ	十日市場地域 ケアプラザ	985-9034	要	無料	
10	サロン(小物作り・折り 紙・囲碁)	閉じこもり予防 対象者	第2・3・4 火曜日	13:30~15:00	十日市場地域 ケアプラザ	十日市場地域 ケアプラザ	985-9034	要	無料	
11	ららら歌の会	閉じこもり予防 対象者	第1火曜日	14:00~15:00	十日市場地域 ケアプラザ	十日市場地域 ケアプラザ	985-9034	要	無料	
12	ウォーキング	どなたでも	5月・11月	10:00~15:00	近隣	十日市場地域 ケアプラザ	985-9034	要	無料	
13	ぴちぴちOB会	介護予防教室 修了者	第2・4 月曜日	9:30~11:15	緑ほのぼの荘	十日市場地域 ケアプラザ	985-9034	要	500円/月	
14	いきいき健康麻雀	どなたでも	第1月曜日	13:00~16:00	十日市場町自治会 館 十日市場地域ケア プラザ	十日市場地域 ケアプラザ	985-9034	要	無料	満員で待機 の可能性あり
15	健康運動教室	どなたでも	毎週火曜日	9:30~11:15	緑ほのぼの荘	十日市場地域 ケアプラザ	985-9034	要	200円/月	
16	土曜の朝太極拳	成人男女 (定員20名)	毎月(土)	9時15分~10時15 分	白山地区セン ター	白山地区セン ター	045-935-0326	不要	300円/1回	当日先着
17	体幹トレーニング (午前の部 中級)	成人女性 (定員30名)	毎月 第2・4(火)	9時15分~10時30 分	白山地区セン ター	白山地区セン ター	045-935-0326	不要	500円/1回	当日先着
18	体幹トレーニング (午前の部 初級)	成人女性 (定員30名)	毎月 第2・4(火)	10時45分~12時	白山地区セン ター	白山地区セン ター	045-935-0326	不要	500円/1回	当日先着
19	体幹トレーニング (午後の部)	成人女性 (定員16名)	毎月 第1・3(火)	12時~13時15分	白山地区セン ター	白山地区セン ター	045-935-0326	不要	500円/1回	当日先着
20	ナイトタイムストレッチ	成人男女 (定員16名)	毎月 第2・4(金)	19時30分~20時 45分	白山地区セン ター	白山地区セン ター	045-935-0326	不要	500円/1回	当日先着
21	骨盤体操	16歳以上	毎週火曜日	11:00~11:50	緑スポーツセン ター	緑スポーツセン ター	045-932-0733	不要	500円/1回	当日先着

【全て】

第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【緑区】

平成29年5月10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

	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	火曜ファイティングスリム	16歳以上	毎週火曜日	9:00～9:50	緑スポーツセンター	緑スポーツセンター	045-932-0733	不要	500円/1回	当日先着
23	バスケットボールタイム	16歳以上	毎週火曜日	19:15～20:45	緑スポーツセンター	緑スポーツセンター	045-932-0733	不要	500円/1回	当日先着
24	やさしいエアロ	16歳以上	毎週火曜日	19:00～19:50	緑スポーツセンター	緑スポーツセンター	045-932-0733	不要	500円/1回	当日先着
25	ナイトヨーガ	16歳以上	毎週火曜日	20:00～20:50	緑スポーツセンター	緑スポーツセンター	045-932-0733	不要	500円/1回	当日先着
26	コンディショニングストレッチ	16歳以上	毎週水曜日	10:00～10:50	緑スポーツセンター	緑スポーツセンター	045-932-0733	不要	500円/1回	当日先着
27	水曜 ヨーガ①	16歳以上	毎週水曜日	11:10～12:00	緑スポーツセンター	緑スポーツセンター	045-932-0733	不要	500円/1回	当日先着
28	水曜 ヨーガ②	16歳以上	毎週水曜日	14:00～14:50	緑スポーツセンター	緑スポーツセンター	045-932-0733	不要	500円/1回	当日先着
29	ハッピーフィットネス	16歳以上	毎週木曜日	14:00～14:50	緑スポーツセンター	緑スポーツセンター	045-932-0733	不要	500円/1回	当日先着
30	筋膜リリース&コアコンディショニング	16歳以上	毎週木曜日	19:00～19:50	緑スポーツセンター	緑スポーツセンター	045-932-0733	不要	500円/1回	当日先着
31	木曜ファイティングスリム	16歳以上	毎週木曜日	20:00～20:50	緑スポーツセンター	緑スポーツセンター	045-932-0733	不要	500円/1回	当日先着
32	リフレッシュエアロ	16歳以上	毎週金曜日	9:00～9:50	緑スポーツセンター	緑スポーツセンター	045-932-0733	不要	500円/1回	当日先着
33	金曜 ピラティス	16歳以上	毎週金曜日	10:00～10:50	緑スポーツセンター	緑スポーツセンター	045-932-0733	不要	500円/1回	当日先着
34	やさしいダンスエアロ	16歳以上	毎週土曜日	9:00～9:50	緑スポーツセンター	緑スポーツセンター	045-932-0733	不要	500円/1回	当日先着
35	EARTH YOGA	16歳以上	毎週土曜日	10:00～10:50	緑スポーツセンター	緑スポーツセンター	045-932-0733	不要	500円/1回	当日先着
36	土曜の朝太極拳	成人男女 (定員20名)	毎月(土) ※2/11・3/4除く	9時15分～10時15分	白山地区センター	白山地区センター	045-935-0326	不要	300円/1回	当日先着
37	体幹トレーニング (午前の部 中級)	成人女性 (定員30名)	毎月 第2・4(火)	9時15分～10時30分	白山地区センター	白山地区センター	045-935-0326	不要	500円/1回	当日先着
38	体幹トレーニング (午前の部 初級)	成人女性 (定員30名)	毎月 第2・4(火)	10時45分～12時	白山地区センター	白山地区センター	045-935-0326	不要	500円/1回	当日先着
39	体幹トレーニング (午後の部)	成人女性 (定員16名)	毎月 第1・3(火) ※3/21除く	12時～13時15分	白山地区センター	白山地区センター	045-935-0326	不要	500円/1回	当日先着
40	ナイトタイムストレッチ	成人男女 (定員16名)	毎月 第2・4(金)	19時30分～20時45分	白山地区センター	白山地区センター	045-935-0326	不要	500円/1回	当日先着
41	土曜の朝太極拳	成人男女 (定員20名)	毎月(土) ※4/29・5/13除く	9時15分～10時15分	白山地区センター	白山地区センター	045-935-0326	不要	300円/1回	当日先着
42	体幹トレーニング (午前の部 中級)	成人女性 (定員30名)	毎月 第2・4(火)	9時15分～10時30分	白山地区センター	白山地区センター	045-935-0326	不要	500円/1回	当日先着
43	体幹トレーニング (午前の部 初級)	成人女性 (定員30名)	毎月 第2・4(火)	10時45分～12時	白山地区センター	白山地区センター	045-935-0326	不要	500円/1回	当日先着

【全て】

第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【緑区】

平成29年5月10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

	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	体幹トレーニング (午後の部)	成人女性 (定員16名)	毎月 第1・3(火)	12時～13時15分	白山地区セン ター	白山地区セン ター	045-935-0326	不要	500円/1回	当日先着
45	ナイトタイムストレッチ	成人男女 (定員16名)	毎月 第2・4(金)	19時30分～20時 45分	白山地区セン ター	白山地区セン ター	045-935-0326	不要	500円/1回	当日先着
46	心も体もスッキリ健康 体操①②	成人各50人	4/5～6/14 5/3除く	①9:15～ ②10:35～	長津田地区セン ター	長津田地区セン ター	045-983-4445	必要	1900円(10 回)	電話・直接
47	春の親子体操	35組	4/27.5/11.1/6 /1.15.29	10:00～11:30	長津田地区セン ター	長津田地区セン ター	045-983-4445	必要	1800円(6回)	直接
48	思いやり、健康づくり の日	区民	5月9日(火) 6月6日(火)	9:00～11:30	緑区役所1階	福祉保健課	930-2357	不要	無料	
49	思いやりウォーク	区民	4月3日(月) 5月9日(火) 6月6日(火)	9:25分集合	緑区役所正面 玄関集合	福祉保健課	930-2359	不要	無料	
50	イベントウォーキング	区民	5月24日(水)	9:30分集合	十日市場駅 南口集合	福祉保健課	930-2359	要	無料	往復はがき申込 帽子・タオル・飲 み物持参
51	からだリメイクセミナー	区民	6月29日(月)	13:30～	区役所1階検診 フロア	福祉保健課	930-2358	要	無料	
52	からだリメイクセミナー	区民	6月30日(月)	9:30～	区役所1階検診 フロア	福祉保健課	930-2358	要	無料	
53	スクエアステップブラ ス	地域住民	第1・3(水)	14:00～15:30	東本郷地域 ケアプラザ	東本郷地域ケ アプラザ	471-0661	要	無料	
54	にこにこクラブ	地域住民	第3・4(金)	10:00～11:30	東本郷地域 ケアプラザ	東本郷地域ケ アプラザ	471-0661	要	月2回500円	
55	のんびりサロン	指定なし	第一(木) 第三(火)	13:30～15:30	東本郷地域 ケアプラザ	東本郷地域ケ	471-0661	不要	100円	
56	ポッチャ愛好クラブ	指定なし	第3・4(金)	13:45～15:45	東本郷地域 ケアプラザ	東本郷地域ケ	471-0661	不要	無料	
57	囲碁サロン	指定なし	毎週水曜日	13:00～17:00	東本郷地域 ケアプラザ	東本郷地域ケ	471-0661	不要	無料	
58	ストレッチ体操	地域住民	第1・3・4木曜 日	初級:9:30～ 10:45 中級:11:00～ 12:15	東本郷地域 ケアプラザ	東本郷地域ケ	471-0661	不要	初回500円 2回目以降 1回300円	
59	みんなでポッチャを 楽しもう	指定なし	第2木曜日	13:45～15:45	東本郷地域 ケアプラザ	東本郷地域ケ	471-0661	不要	無料	
60	ピンポンサロン	20歳以上	毎週火曜日	18:00～20:00	東本郷地域 ケアプラザ	東本郷地域ケ	471-0661	不要	無料	
61	ピンポンサロン	指定なし	第一第三土曜	15:00～17:00	東本郷地域 ケアプラザ	東本郷地域ケ	471-0661	不要	無料	
62	落語	指定なし	5月12日	14:00～16:00	東本郷地域 ケアプラザ	東本郷地域ケ	471-0661	要	無料	
63	健康体操教室	40歳以上	5月28日	14:00～15:00	東本郷地域 ケアプラザ	東本郷地域ケ	471-0661	要	無料	