

【当日参加OK】

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
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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

【当日参加OK】

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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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	東本郷地域ケアプラザ	471-0661	不要	100円	
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	東本郷地域ケアプラザ	471-0661	不要	無料	

【当日参加OK】

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
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	
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	
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	
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	
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	