

【全て】

第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【青葉区】

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

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 離乳食教室①・②	区民で、①6～7か月児の保護者 ②8か月半～9か月半児と保護者	毎月2回(主に水曜日)	①10時30分～12時00分 ②14時00分～15時30分	青葉区役所	福祉保健課健康づくり係	978-2441	要	無料	
2 離乳食完了講座	1歳の誕生日と翌月及び翌々月	月1回(日程はお問合せください)	10時30分～12時00分	青葉区役所 1階	青葉区健康づくり係	978-2441	要	無料	
3 銀のつどい	65歳以上の介護保険を利用していない方	毎週金曜日	10:00～14:30	大場地域ケアプラザ 多目的ホール他	①大場地域ケアプラザ ②銀の会代表 長津末江	①045-975-0200 ②080-5071-3708	必要	1,100円/回	昼食代・レク材料費・保険料含む
4 エバーグリーンかやのき(元気づくりステーション)	概ね65歳以上の方	第2・第4(月)	13:30～15:00	かやのきりビンダ	大場地域ケアプラザ	045-975-0200	必要	500円/月	元気づくりステーション
5 健身操	概ね65歳以上の介護保険利用中でない方	第2・第4(木)	15:00～15:50	大場地域ケアプラザ	大場地域ケアプラザ	045-975-0200	必要	300円/回	
6 元気が出る体操	概ね65歳以上の方	第1・3・4(火)	15:00～17:00	大場地域ケアプラザ	大場地域ケアプラザ	045-975-0200	必要	420円/回	
7 介護者のつどい	介護中の方・介護した経験のある方	毎月第4(水)	10:00～11:30	大場地域ケアプラザ 多目的ホール	大場地域ケアプラザ	045-975-0200	必要	無料	http://www.hama-wel.or.jp/office/ooba/
8 さくらんぼひろば	未就園児と保護者	第1(木)	10:00～11:30	大場地域ケアプラザ	大場地域ケアプラザ	045-975-0200	不要	無料	時間内出入り自由/玩具で自由に遊べます
9 とっぴんばらり	未就園児と保護者	第2(金)	10:30～11:30	大場地域ケアプラザ	大場地域ケアプラザ	045-975-0200	不要	100円	わらべ歌と手遊びの広場
10 体育クラブ ひまわり	概ね60歳以上	毎週水曜日	14:00～16:00	リーフエスコートあざみ野	大場地域ケアプラザ	045-975-0200	必要	1,000円/月+保険料	元気づくりステーション
11 あおば気功・太極拳クラブ	区民	毎月第2水曜日	13時30分～15時30分	青葉台地域ケアプラザ	青葉台地域ケアプラザ	988-0222	要	300円/回	
12 あおばバルーンアート隊	区民	毎月第3火曜日	10時00分～12時00分	青葉台地域ケアプラザ	青葉台地域ケアプラザ	988-0222	要	300円/回	
13 あおばラクラク体操クラブ	区民	毎月第3火曜日	14時00分～15時00分	青葉台地域ケアプラザ	青葉台地域ケアプラザ	988-0222	要	125円/回	
14 あおば男の料理クラブ	区民(男性)	毎月第4火曜日	10時00分～14時00分	青葉台地域ケアプラザ	青葉台地域ケアプラザ	988-0222	要	1,000円/回(概算)	
15 園庭開放	未就学児と保護者	月・火・水・木・金	10時30分～15時30分	美しが丘保育園	美しが丘保育園 井上	901-7221	不要	無料	
16 交流保育「保育園のお友達と一緒に遊ばしましょう」	未就学児と保護者	1月11日(水) 1月25日(水) 2月8日(水) 2月22日(水) 10月19日(水)	9時30分～10時30分	美しが丘保育園	美しが丘保育園 井上	901-7221	要	無料	
17 園庭開放	乳幼児と保護者	毎月 毎週月・木曜日	10時～12時	奈良保育園	奈良保育園	961-6276	不要	無料	平成29年5月8日～スタートします。

【全て】

第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【青葉区】

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

	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
18	お話し会	乳幼児と保護者	4月24日(月) 5月29日(月) 6月26日(月)	9時45分～10時15分	奈良保育園	奈良保育園	961-6276	不要	無料	
19	誕生会	乳幼児と保護者	4月26日(水) 5月25日(水) 6月21日(水)	9時30分～10時	奈良保育園	奈良保育園	961-6276	不要	無料	
20	園庭開放まつり	乳幼児と保護者	4月27日(木)	10時30分～11時30分	奈良保育園	奈良保育園	961-6276	不要	無料	雨天順延【(5月2日(火))】
21	園庭開放	乳幼児と保護者	毎月 毎週月・木曜日	10時～12時	奈良保育園	奈良保育園	961-6276	不要	無料	4月はお休みです。平成29年5月8日スタート
22	園庭開放	未就学児と保護者	毎週 火・水・木	9時30分～12時00分	すすき野保育園	すすき野保育園 担当 鈴木	902-7207	不要	無料	雨天中止
23	園庭開放	未就学児と親子	月・火・水・木・土	8時30分～13時30分	荏田保育園(園庭ホール9)	荏田保育園	913-7952	無	無料	
24	園庭開放1月～3月	乳幼児と保護者	毎週木・金曜日	9時30分～11時30分	荏田西保育園	荏田西保育園	911-3623	不要	無料	雨天中止
25	園庭開放5月11日～6月	乳幼児と保護者	毎週木・金曜日	9時30分～11時30分	荏田西保育園	荏田西保育園	911-3623	不要	無料	雨天中止
26	園庭開放2月	乳幼児と保護者	毎週木・金曜日	9時30分～11時30分	荏田西保育園	荏田西保育園	911-3623	不要	無料	雨天中止
27	園庭開放3月	乳幼児と保護者	毎週木・金曜日	9時30分～11時30分	荏田西保育園	荏田西保育園	911-3623	不要	無料	雨天中止
28	園庭開放	未就学児	毎週水曜日 土曜日	10時～12時	荏田北保育園 園庭・部屋	荏田北保育園	912-4828	要	無料	
29	ベーシック体操	どなたでも	1/12～木曜日 全10回	午後3:30～4:30	大会議室	横浜市大場みずが丘地区センター	974-0861	要	2000円	
30	ネオ体操	中高年	12/6～火曜日	13:00～14:30	体育室	横浜市大場みずが丘地区センター	974-0861	要	2000円	
31	みずが丘フィットネス	一般女性	12/6～火曜日	15:15～16:30	大会議室	横浜市大場みずが丘地区センター	974-0861	要	3000円	
32	世代を超えてバスケットタイム	小学生～成人	毎月第2金曜	18時～20時30分	体育室	横浜市大場みずが丘地区センター	974-0861	要	小学生100円 中学生以上200円	小学生6時～7時 中学生以上7時～
33	シニア健康体操(Aコース)	60歳以上	4月8日～ H30年3月16日 全33回	9時20分～10時50分	奈良地区センター 体育室	奈良地区センター	963-5380	要	3500円	
34	シニア健康体操(Aコース)	60歳以上	4月8日～ H30年3月16日 全33回	11時～12時30分	奈良地区センター 体育室	奈良地区センター	963-5380	要	3500円	
35	シェイプエアロピクス	区民	4月～9月の火 全15回	9時15分～10時15分	奈良地区センター 体育室	奈良地区センター	963-5380	要	2500円	
36	骨盤ストレッチ	区民	4月～9月の火 全15回	10時30分～11時30分	奈良地区センター 体育室	奈良地区センター	963-5380	要	2500円	
37	乳幼児歯科相談	0歳児から就学前まで	HP参照	PM1:30～	青葉区役所1階	子ども家庭支援担当	978-2456	要	無料	
38	ニコニコピカピカ1歳児(1歳児の歯の教室)	1歳前後 HP参照	HP参照	AM10:00～	青葉区役所1階	福祉保健課健康づくり係	978-2441	要	無料	

【全て】

第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【青葉区】

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

	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
39	ここならカフェ	区民	毎月第2土曜日	13:30～15:30	奈良地域ケアプラザ	奈良地域ケアプラザ	962-8821	不要	100円/回	お茶代
40	大広間ラジオ体操	市民(60歳以上)	毎日	9時15分から	ユートピア青葉大広間	ユートピア青葉	974-5400	不要	無料	
41	元輝体操	市民(60歳以上)	毎月第3木曜	13時30分～14時20分	ユートピア青葉大広間	ユートピア青葉	974-5400	不要	無料	
42	第2回 花と緑で健康づくり講演会	どなたでも	5月13日(土)	14時00分から16時00分	たまプラーザテラスプラザホール	健康づくり係	978-2438	要	無料	
43	青葉パラウォーク	どなたでも	5月20日(土)	10時00分から12時00分	美しが丘公園 荻子田太陽公園	健康づくり係	978-2438	要	無料	
44	シルバーリハビリ体操	区民(主に65歳以上)	毎月第2・第4(火)	14時00分～15時00分	鴨志田地域ケアプラザ	鴨志田地域ケアプラザ	961-6911	要	3ヵ月3000円	
45	リフレッシュエアロ	区民	毎月第1・第3(水)	16時00分～17時30分	鴨志田地域ケアプラザ	鴨志田地域ケアプラザ	961-6911	不要	300円	
46	鴨志田ウォーキングクラブ	近隣地区の方	毎月第2(水)	9時15分～	鴨志田地域ケアプラザ	鴨志田地域ケアプラザ	961-6911	要	年500円	
47	悠々みのりサロン	近隣地区の方	毎月第4(水)	15時00分～18時00分	鴨志田地域ケアプラザ	鴨志田地域ケアプラザ	961-6911	要	500円	
48	鴨ちゃん健康クラブ	概ね60歳以上	毎月第3(火)	13時30分～15時30分	鴨志田地域ケアプラザ	鴨志田地域ケアプラザ	961-6911	要	年2000円	
49	みんなで!はまちゃん体操	近隣地区の方	毎週(火)	10時10分～11時00分	鴨志田地域ケアプラザ	鴨志田地域ケアプラザ	961-6911	不要	無料	
50	歴史さんぽを楽しむ会	近隣地区の方	毎月第1(月)	13時30分～	鴨志田地域ケアプラザ	鴨志田地域ケアプラザ	961-6911	要	無料	
51	チビッ子工作教室	小学生	4月4日(火)	①10:00～ ②13:00～	ビオラ市が尾地域ケアプラザ	ビオラ市が尾地域ケアプラザ	308-7081	要	100円	
52	親子ピクス	①3ヶ月～1歳位 ②1歳6ヶ月～2歳6ヶ月	①4月14日(金) ②4月28日(金)	10時15分～11時15分	ビオラ市が尾地域ケアプラザ	ビオラ市が尾地域ケアプラザ	308-7081	要	300円	
53	月いち土曜の健康体操	概ね45歳以上の地域の方	①4月22日(土) ②5月27日(土)	14時30分～15時00分	ビオラ市が尾地域ケアプラザ	ビオラ市が尾地域ケアプラザ	308-7081	要	前期1600円 後期1600円	
54	春のコンサート	地域住民の方	4月23日(日)	13時30分～15時00分	ビオラ市が尾地域ケアプラザ	ビオラ市が尾地域ケアプラザ	308-7081	要	500円	ケーキ・飲物付
55	介護者のつどい	介護中の方・介護した経験のある方	4月26日(水)	13時30分～15時30分	ビオラ市が尾地域ケアプラザ	ビオラ市が尾地域ケアプラザ	308-7081	要	無料	
56	モンゴルの民族楽器馬頭琴の調べ～スーホーの白い馬～	地域住民の方	5月13日(土)	13時30分～15時00分	ビオラ市が尾地域ケアプラザ	ビオラ市が尾地域ケアプラザ	308-7081	要	100円	
57	午後のストレッチ(全10回)	概ね45歳以上の方	5月30日(土)	15時30分～16時30分	ビオラ市が尾地域ケアプラザ	ビオラ市が尾地域ケアプラザ	308-7081	要	1800円	
58	骨盤底筋トレーニング塾	地域住民の方	4月8日(火)～全8回	15時15分～16時30分	恩田地域ケアプラザ	恩田地域ケアプラザ	988-2010	要	350円	
59	悠YOUmen's②	区民(男性)	毎月第2、第4水曜日	10時00分～14時00分	恩田地域ケアプラザ	恩田地域ケアプラザ	988-2010	要	500円(材料費)	

【全て】

第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【青葉区】

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

	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
60	うたの広場	地域住民の方	毎月第1金曜b	13時30分～15時 00分	恩田地域ケア プラザ	恩田地域ケア プラザ	988-2010	要	300円	
61	親子で楽しく音楽あそ び	未就学児と保護 者	4月～6月 第2・第4金曜 日 (全6回)	①10:10～10:50 ②11:00～11:40	すすき野地域ケ アプラザ	すすき野地域 ケアプラザ	909-0071	要	100円/1組・1 回	100円×6回
62	月一ウォーキング	地域住民の方	毎月第一金曜 日	10:00～12:00	たまプラーザ地 域ケアプラザ	たまプラーザ地 域ケアプラザ	910-5211	不要	無料	
63	リフレッシュ体操	地域住民の方	第2火曜日	13:00～14:15	たまプラーザ地 域ケアプラザ	たまプラーザ地 域ケアプラザ	910-5211	不要	無料	
64	レクリエーション体操 教室	地域住民の方	第2火曜日	14:45～15:30	たまプラーザ地 域ケアプラザ	たまプラーザ地 域ケアプラザ	910-5211	不要	無料	
65	運動初心者トライコー ス	地域住民の方	第2月曜日	13:00～13:45	たまプラーザ地 域ケアプラザ	たまプラーザ地 域ケアプラザ	910-5211	不要	無料	
66	続たまプラー元気塾	地域住民の方	第3木曜日	13:30～15:00	たまプラーザ地 域ケアプラザ	たまプラーザ地 域ケアプラザ	910-5211	不要	無料	
67	プラぶらっとカフェ	地域住民の方	第4金曜日	13:30～15:30	たまプラーザ地 域ケアプラザ	たまプラーザ地 域ケアプラザ	910-5211	不要	無料	
68	夜のりらくすヨガ	地域住民の方	第3火曜日	18:30～19:30	たまプラーザ地 域ケアプラザ	たまプラーザ地 域ケアプラザ	910-5211	不要	無料	
69	和み語り	地域住民の方	5月10日	14:30～16:00	たまプラーザ地 域ケアプラザ	たまプラーザ地 域ケアプラザ	910-5211	不要	無料	
70	身体のことを学んで体 操	地域住民の方	第3金曜日	13:30～14:30	たまプラーザ地 域ケアプラザ	たまプラーザ地 域ケアプラザ	910-5211	不要	無料	
71	共食の会	地域住民の方	第3火曜日	10:30～13:00	たまプラーザ地 域ケアプラザ	たまプラーザ地 域ケアプラザ	910-5211	不要	1000円(材料 費)	
72	専門家にきく！認知症 のヒント	地域住民の方	5月25日	13:00-14:30	たまプラーザ地 域ケアプラザ	たまプラーザ地 域ケアプラザ	910-5211	不要		
73	福祉講座①	地域住民の方	6月29日	13:30～15:00	たまプラーザ地 域ケアプラザ	たまプラーザ地 域ケアプラザ	910-5211	不要		
74	あかちゃんが喜ぶおも ちゃをつくらう	妊婦さん	5月24日(木)	10時～11時	美しが丘保育園	美しが丘保育 園 井上	901-7221	要	無料	
75	ひだまり広場	未就学児と保護 者	5月18日(木)	10時～11時	美しが丘保育園	美しが丘保育 園 井上	901-7221	要	無料	
76	園庭開放	未就学児と保護 者	4/25～毎週 火～木曜日	9時30分～12時	すすき野保育園 園庭	すすき野保育 園	902-7207	無	無料	
77	園庭開放まつり	未就学児と保護 者	4月20日(木)	9時30分～12時	すすき野保育園 園庭	すすき野保育 園	902-7207	無	無料	
78	移動動物園	未就学児と保護 者	5月19日(金)	9時30分～11時30分	すすき野保育園 園庭	すすき野保育 園	902-7207	無	無料	
79	ふれあい給食	未就学児と保護 者	5月23日(火)	10時30分～11時30分	すすき野保育園	すすき野保育 園	902-7207	要	320円	
80	青空おでかけパーク	未就学児と保護 者	5月16(火)・ 30(火)	11時～11時40分	嶮山降園	すすき野保育 園	902-7207	無	無料	

【全て】

第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【青葉区】

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

	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
81	園庭開放	未就学児と保護者	月・火・水・木・土	8時30分～13時30分	荏田保育園 園庭・ホール	荏田保育園	913-7952	無	無料	
82	育児講座 おむつはずし	未就園児と保護者	5月10日(水)	10時～11時	荏田保育園 ホール	荏田保育園	913-7952	要	無料	
83	園庭解放まつり	未就学児と保護者	4月26日(水)	9時30分～11時30分	荏田西保育園 園庭	荏田西保育園	911-3623	不要	無料	雨天4月28日(金)
84	園庭開放	未就学児	4月12日から 毎週水曜日 土曜日	10時～12時	荏田北保育園 園庭・部屋	荏田北保育園	912-4828	不要	無料	
85	園庭開放まつり	未就学児	19日(水) 雨天時24日(月)	10時30分～11時30分	荏田北保育園 園庭	荏田北保育園	912-4828	不要	無料	雨天中止
86	おむつはずれ講座	未就学児	5月11日(木)	10時～11時	荏田北保育園 ホール	荏田北保育園	912-4828	要	無料	
87	リズムあそび	未就学児	5月23日(火)	10時～11時	荏田北保育園 ホール	荏田北保育園	912-4828	要	無料	
88	園庭開放	未就学児	5月 毎週水曜日 土曜日	10時～12時	荏田北保育園 園庭・部屋	荏田北保育園	912-4828	要	無料	
89	どにち★ひろば	0～2歳の子とそのママ	4月2日(日)	13時30分～14時45分	たまプラーザ地域ケアプラザ	青葉区こども家庭支援課	978-2456	要	無料	
90	どにち★ひろば	9か月～1才3か月頃の子どもとその保護者	4月8日(土)	10時30分～11時30分	たまプラーザ地域ケアプラザ	青葉区こども家庭支援課	978-2456	要	無料	
91	どにち★ひろば	妊娠34週以降の家族～生後8か月の子どもとその保護者	4月8日(土)	13時30分～14時30分	たまプラーザ地域ケアプラザ	青葉区こども家庭支援課	978-2456	要	無料	
92	どにち★ひろば	2～3歳児(歩ける子)とその保護者	4月15日(土)	13時30分～14時30分	たまプラーザ地域ケアプラザ	青葉区こども家庭支援課	978-2456	要	無料	
93	どにち★ひろば	0～2歳の子とその家族	4月16日(日)	10時30分～11時30分	たまプラーザ地域ケアプラザ	青葉区こども家庭支援課	978-2456	要	無料	
94	どにち★ひろば	0～2歳の子とそのママ	5月7日(日)	13時30分～14時45分	たまプラーザ地域ケアプラザ	青葉区こども家庭支援課	978-2456	要	無料	
95	パパの子育て教室	妊娠27～35週までの妊婦とパートナー	4月1日(土)、 6月3日(土)	9時30分～11時30分	青葉区地域子育て支援拠点ラフル	青葉区地域子育て支援拠点ラフル	981-3306	要	無料	
96	高齢者健康体操・レクリエーション	区民・60歳以上	29年4月13日～30年3月16日 月3回木曜日/金曜日	10時00分～11時30分	山内地区センター集会ホール	山内地区センター	045-901-8010	要	3500円/33回	
97	おりがみの時間	近隣地区の方	平成29年 4月25日(火) 5月10日(水) 6月22日(木)	10時00分～12時00分	山内地区センター会議室	山内地区センター	045-901-8010	不要	無料	
98	初心者卓球教室・春	近隣地区の方	5月12日(金)～6月16日(金)	9時30分～11時30分	山内地区センターレクリエーションホール	山内地区センター	045-901-8010	要	3500円/6回	
99	プロから教わる介護のいろは「基本の介護技術(食事・更衣編)」	どなたでも	平成29年 5月23日(火)	10時00分～12時00分	山内地区センター	山内地区センター	045-901-8010	要	無料	

【全て】

第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【青葉区】

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

	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
100	親子で楽しむリトミック	歩くことができる 未就園児と保護 者30組	平成29年 5月27日(土)	10時30分～11時 30分	山内地区セン ター	山内地区セン ター	045-901-8010	要	無料	
101	フライデーヨガ(1期)	一般女性	4/14～7/14の 金曜日 全12回 (5/5,6/30は除 く)	午後3:30～4:30	青葉台コミュニ ティハウス 多目的室	青葉台コミュニ ティハウス	981-1400	要	4000円(12回 分、保険料を 含む)	http://yokohama-shisetsu.com/aoba
102	わかわかシルバー体操(前期)	区民(60歳以上)	4月～9月の水 (日程はお問 い合わせくださ い)	09時20分～10時 20分/10時30分～ 11時20分/11時30 分～12時30分	若草台地区セン ター	若草台地区セン ター	961-0811	要	3,000円 (9回分、保険 料含む)	
103	ナイトストレッチ(前期)	近隣地区の方	4月～9月の水 (日程はお問 い合わせくださ い)	19時00分～ 20時00分	若草台地区セン ター	若草台地区セン ター	961-0811	要	5,000円 (15回分、保 険料含む)	
104	シェイプアップエアロ (前期)	近隣地区の方	4月～9月の木 (日程はお問 い合わせくださ い)	9時20分～ 10時20分	若草台地区セン ター	若草台地区セン ター	961-0811	要	2,500円 (15回分、保 険料含む)	
105	心と体の健康ヨガ(前期)	近隣地区の方	4月～9月の木 (日程はお問 い合わせくださ い)	11時40分～ 12時40分	若草台地区セン ター	若草台地区セン ター	961-0811	要	2,500円 (15回分、保 険料含む)	
106	木曜ピラティス(前)	近隣地区の方	4月～9月の木 (日程はお問 い合わせくださ い)	12時30分～13時 30分/13時45分～ 13時45分	若草台地区セン ター	若草台地区セン ター	961-0811	要	3,500円 (12回分、保 険料含む)	
107	金曜ピラティス(前期)	近隣地区の方	4月～9月の金 (日程はお問 い合わせくださ い)	9時20分～10時20 分/10時35分～11 時35分	若草台地区セン ター	若草台地区セン ター	961-0811	要	3,500円 (12回分、保 険料含む)	
108	姿勢改善エクササイズ (前期)	近隣地区の方	4月～9月の木 (日程はお問 い合わせくださ い)	10時35分～ 11時25分	若草台地区セン ター	若草台地区セン ター	961-0811	要	2,500円 (15回分、保 険料含む)	
109	親子リトミック(前期)	近隣地区の方 (1歳児と保護 者)	4月～6月の木 (日程はお問 い合わせくださ い)	10時～10時45分 /11時～11時45分	若草台地区セン ター	若草台地区セン ター	961-0811	要	2,500円 (5回分、保 険料含む)	
110	保育付きピラティス (前期)	近隣地区の方 (6ヶ月以上の子 とその親)	5月～7月の月 (日程はお問 い合わせくださ い)	10時～11時	若草台地区セン ター	若草台地区セン ター	961-0811	要	5500円 (5回分、保 険料含む)	
111	健康寿命をのばしま しょう～簡単クッキング でバランス良く～	どなたでも	4月25日～H30 年3月27日 (火)/年間11 回	10時30分～12時 30分	美しが丘西地区 センター料理室	美しが丘西地 区センター	903-9204	要	1000円/1回	
112	シルバー健康体操(3 コース)	区民(60歳以上)	4月25日～H30 年3月13日 (火)/全30回	9時10分～11時45 分(各コース45分)	美しが丘西地区 センター体育室	美しが丘西地 区センター	903-9204	要	4000円/30回	

【全て】

第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【青葉区】

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

	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
113	ノルディックウォーキングにトライしませんか？	市民/近隣地区の方	5月8日・15日(月)、18日(木)	9時30分～12時00分	美しが丘西地区センター中会議室	美しが丘西地区センター	903-9204	要	1000円/3回	
114	シェイプアップエアロビクス	市民/近隣地区の方	1/13～2/17(金)	9時20分～10時20分	美しが丘西地区センター体育室	美しが丘西地区センター	903-9204	要	2000円(全回分)	
115	やさしいヨガ	市民/近隣地区の方	1/13～2/17(金)	10時30分～11時30分	美しが丘西地区センター体育室	美しが丘西地区センター	903-9204	要	2000円(全回分)	
116	シェイプアップエアロビクス	市民/近隣地区の方	5/12～6/16(金)	9時20分～10時20分	美しが丘西地区センター体育室	美しが丘西地区センター	903-9204	要	2000円(全回分)	
117	やさしいヨガ	市民/近隣地区の方	5/12～6/16(金)	10時30分～11時30分	美しが丘西地区センター体育室	美しが丘西地区センター	903-9204	要	2000円(全回分)	