

【全て】

第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【都筑区】

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
1	談話室	高齢者	毎月第1・3木 ※1月5日はお休み	13:15～15:15	東山田地域ケアプラザ	東山田地域ケアプラザ	592-5975	要	1回200円	
2	ゆうゆう東山田	高齢者	毎月第2・4土	9時半～15時	東山田地域ケアプラザ	東山田地域ケアプラザ	592-5975	要	1回200円	
3	ぞうさんくらぶ	未就園児とその家族	毎月第3金曜	10時～12時	東山田地域ケアプラザ	東山田地域ケアプラザ	592-5975	要	1組200円(1人追加毎100円)	
4	遊びのおもちゃランド	0～3才までの親子	毎月第1・3金曜	10時～12時	東山田地域ケアプラザ	東山田地域ケアプラザ	592-5975	要	1組200円	
5	ふきのとう	高齢者	第2・4水	12時～14時	東山田地域ケアプラザ	東山田地域ケアプラザ	592-5975	要	1回500円	
6	介護者のつどい	介護をしている方・介護に関心のある方	毎月第3火曜日	13時30分～15時	中川地域ケアプラザ	中川地域ケアプラザ	500-9321	要	無料	
7	昔なつかしラヂオ体操	地域住民の方	毎月第2土曜日	10時～11時30分	中川地域ケアプラザ	中川地域ケアプラザ	500-9321	不要	無料	
8	なかなかサロン	地域の方	第2・4水曜日	13時00分～15時	中川地域ケアプラザ	中川地域ケアプラザ	500-9321	不要	100円	
9	元気度チェック	どなたでも	5月中旬予定	13時半～15時半	中川地域ケアプラザ	中川地域ケアプラザ	500-9321	不要	無料	
10	和楽路	どなたでも	毎月第2月曜日	10時～12時	加賀原地域ケアプラザ	加賀原地域ケアプラザ	944-4641		300円～1000円	
11	べるえきつぷ	障がい児・者	毎月第2日曜日	10時30分～12時	加賀原地域ケアプラザ	加賀原地域ケアプラザ	944-4641		0円～300円	
12	すくすくプラザ	未就園児	毎月第2木曜日	10時～11時30分	加賀原地域ケアプラザ	加賀原地域ケアプラザ	944-4641		0円～300円	
13	とまり木サロン	概ね65歳以上	毎月第4金曜日	10時30分～13時30分	加賀原地域ケアプラザ	加賀原地域ケアプラザ	944-4641	要	1回400円	
14	個別相談会	どなたでも	毎月第2水曜日	13時30分～15時30分	津田小コミュニティハウス	加賀原地域ケアプラザ	944-4641		無料	
15	ひらり健康体操	65歳以上の男女	4月5日～翌年3月21日の火曜日 全36回	9時15分～10時45分	中川西地区センター	中川西地区センター	912-6973	要	4,000円	
16	ポティバランス 他12教室	16歳以上 ※一部小学生	ほぼ通年で実施 詳しくは、都筑スポーツセンターのチラシをご確認ください。		都筑スポーツセンター	都筑スポーツセンター	941-2997	要	500円 ※一部600円	当日受付【定員あり】
17	憩いのひろば	60歳以上の方	毎月第1・3木曜日	13時半～15時	新栄地域ケアプラザ	新栄地域ケアプラザ(地域交流)	592-5255	不要	100円	
18	レコードカフェ	一般	毎月第4火曜日	13時半～15時半	新栄地域ケアプラザ	新栄地域ケアプラザ(地域交流)	592-5255	不要	100円	
19	社交ダンス	一般	毎月第1・3(木)	10時～12時	新栄地域ケアプラザ	新栄地域ケアプラザ(地域交流)	592-5255	要	200円	
20	つくしんぼサロン	1才以下の子と療育者	毎月第1金曜日	10時～14時	新栄地域ケアプラザ	新栄地域ケアプラザ(地域交流)	592-5255	不要	無料	
21	新栄子育てサロン	6才以下の子と療育者	毎月第4月曜日	10時～14時	新栄地域ケアプラザ	新栄地域ケアプラザ(地域交流)	592-5255	不要	無料	
22	ころころぱんだ	1～3才位までの親子	毎月第2金(後期:10月～3月)	9:30～10:25(2～3才児クラス)10:40～11:35(1歳児クラス)	東山田地域ケアプラザ	東山田地域ケアプラザ	592-5975	要	全6回講座 2100円	

【全て】

第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【都筑区】

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
23	ほっと茶屋	介護者及び介護を終えられた方	毎月第4火	13:00～14:30	東山田地域ケアプラザ	東山田地域ケアプラザ	592-5975	要	1回100円	
24	アフリカダンス	発達障害・自閉症のある小学校高学年以上の方と保護者	毎月第4土	17:30～18:30	東山田地域ケアプラザ	東山田地域ケアプラザ	592-5975	要	1回500円	
25	ママと赤ちゃんのための健康講座	都筑区民で、離乳食を始めてから2ヶ月を過ぎたころの赤ちゃんを養育者	4月21日(金)・24日(月)2日で1コース	10時30分～11時30分	中川地域ケアプラザ	中川地域ケアプラザ	500-9321	要	無料	3月21日(火)10時から申込受付先着25組
26	ママと赤ちゃんのための健康講座	都筑区民で、離乳食を始めてから2ヶ月を過ぎたころの赤ちゃんを養育者	5月26日(金)・29日(月)2日で1コース	10時30分～11時30分	葛が谷地域ケアプラザ	葛が谷地域ケアプラザ	943-5951	要	無料	4月26日(水)10時から申込受付先着25組
27	禁煙相談	都筑区在住・在勤の方	4月11日(火)	午前中 (30分～1時間程度)	都筑区役所 1階健診室	福祉保健課健康づくり係	948-2350	要	無料	
28	禁煙相談	都筑区在住・在勤の方	4月28日(金)	午後 (30分～1時間程度)	都筑区役所 1階健診室	福祉保健課健康づくり係	948-2350	要	無料	
29	禁煙相談	都筑区在住・在勤の方	5月9日(火)	午前中 (30分～1時間程度)	都筑区役所 1階健診室	福祉保健課健康づくり係	948-2350	要	無料	
30	禁煙相談	都筑区在住・在勤の方	5月26日(金)	午後 (30分～1時間程度)	都筑区役所 1階健診室	福祉保健課健康づくり係	948-2350	要	無料	
31	パン教室	地域の方	4/14、5/12、6/9、7/14、8/4、9/8	10:00～13:00	加賀原地域ケアプラザ	加賀原地域ケアプラザ	944-4641	要	1500円	
32	談話室	高齢者	毎月第1・3木	13:15～15:15	東山田地域ケアプラザ	東山田地域ケアプラザ	592-5975	要	1回200円	
33	遊びのおもちゃランド	0～3才までの親子	毎月第1金曜	10時～12時	東山田地域ケアプラザ	東山田地域ケアプラザ	592-5975	要	1組100円(1人追加毎100円)	
34	ふきのとう	高齢者	第2・4水曜	12時～14時	東山田地域ケアプラザ	東山田地域ケアプラザ	592-5975	要	1回500円	
35	ころころぼんだ	1～3才位までの親子	毎月第2金曜	9:30～10:25(2～3才児クラス)10:40～11:35(1歳児クラス)	東山田地域ケアプラザ	東山田地域ケアプラザ	592-5975	要	全6回講座2400円	
36	おひさま春まつり	就学前のお子さんとその保護者	5月24日(水)	10:30～11:30	茅ヶ崎南保育園	茅ヶ崎南保育園	943-0981	不要	無料	
37	ランチ交流	就学前のお子さんとその保護者	5月25日(木)	10:00～12:00	茅ヶ崎南保育園	茅ヶ崎南保育園	943-0981	要	食事代	
38	交流保育(リズム)	就学前のお子さんとその保護者	5月16日(火)	10:00～10:30	茅ヶ崎南保育園	茅ヶ崎南保育園	943-0981	要	無料	
39	交流保育(リズム)	就学前のお子さんとその保護者	5月9日(火)	10:30～11:00	茅ヶ崎保育園	茅ヶ崎保育園	941-2172	不要	無料	
40	交流保育(ランチ)	就学前のお子さんとその保護者	5月18日(木)	10:00～12:00	茅ヶ崎保育園	茅ヶ崎保育園	941-2172	要	食事代	
41	産後ママと赤ちゃんのヨガ	3か月～1歳半位の赤ちゃんをママ	5/10～7/5(水)隔週(全5回)	①10:00～10:45 ②11:00～11:45	北山田小学校コミュニティハウス	北山田小学校コミュニティハウス	591-8444	要	1,500円	
42	春の川和散歩	こども・一般	4月23日(日)	9:00～12:00	川和小学校コミュニティハウスほか	川和小学校コミュニティハウス	934-8666	要	800円	
43	ベビーヨガ&ラフターヨガ	生後3か月から9か月位までの赤ちゃんをママ	5月18日(木)から隔週5回	13:00～14:30	川和小学校コミュニティハウス	川和小学校コミュニティハウス	934-8666	要	2,000円5回分	

【全て】

第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【都筑区】

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
44	男の健康体操	一般男性	5月17日(水) から隔週5回	10:00~11:15	川和小学校コミュニティ ハウス	川和小学校コミュニティ ハウス	934-8666	要	1括1,500円 1回400円	
45	ポピュラーソングを歌 おう	一般	4月~5月の第 2・4木曜日 (全4回)	13:30~14:30	東山田中コミュニティハ ウス	東山田中コミュニティハ ウス	591-7240	要	2000円	
46	健康ストレッチ	一般	5月~7月のだ い1・3木曜日 (全5回)	9:30~10:45	東山田中コミュニティハ ウス	東山田中コミュニティハ ウス	591-7240	要	2500円	
47	おやこであそぼう！ワ ン・ツー・スリー体験日	1歳~3歳の親 子	4月20日体験 日	11:00~12:00	東山田中コミュニティハ ウス	東山田中コミュニティハ ウス	591-7240	要	500円	
48	おやこであそぼう！ワ ン・ツー・スリー	1歳~3歳の親 子	5月~7月の第 1・3木曜日 (全5回)	11:00~12:00	東山田中コミュニティハ ウス	東山田中コミュニティハ ウス	591-7240	要	2500円	
49	アンチエイジング体 操・脳トレ	一般	4月24日(月) 5月29日(月)	10:00~11:30	つづきの丘小コミュニ ティハウス	つづきの丘小コミュニ ティハウス	945-2949	要	500/1回	
50	相互保育でママヨガ	未就学児と保護 者	4月12、26日 5月10、24日 (全8回)	11:40~13:10	つづきの丘小コミュニ ティハウス	つづきの丘小コミュニ ティハウス	945-2949	要	4000円/8回	
51	趣味の教室 水彩画入門	60歳以上	4月~9月	第1・3月曜日 13:00~15:00	都筑センター	都筑センター	941-8380	要	2,330円	受付終了
52	趣味の教室 楽しく歌おうポピュラ ーソング	60歳以上	4月~9月	第1・3火曜日 15:15~11:45	都筑センター	都筑センター	941-8380	要	600円	受付終了
53	趣味の教室 はじめての筆ペン	60歳以上	4月~9月	第1・3水曜日 13:30~11:30	都筑センター	都筑センター	941-8380	要	700円	受付終了
54	趣味の教室 かんたん！ひとりごは ん	60歳以上	4月~9月	第3金曜日 9:30~12:30	都筑センター	都筑センター	941-8380	要	2000円	受付終了
55	趣味の教室 マップde都筑散策 パート2	60歳以上	4月~9月	第2火曜日 9:30~12:30	都筑センター	都筑センター	941-8380	要	600円	受付終了
56	趣味の教室 のびのび体操	60歳以上	4月~9月	第1・3木曜日 13:00~14:30	都筑センター	都筑センター	941-8380	要	900円	受付終了
57	趣味の教室 ヨガレッヂ	60歳以上	4月~9月	第1・3火曜日 13:00~14:30	都筑センター	都筑センター	941-8380	要	350円	受付終了
58	趣味の教室 太極拳	60歳以上	4月~9月	第1・3金曜日 13:30~11:30	都筑センター	都筑センター	941-8380	要	350円	受付終了
59	コーヒー講座	横浜市内在住、 在勤の方	5月24日(水)	14:00~16:00	都筑センター	都筑センター	941-8381	要	1,000円	5月11日午前9 時より電話か 窓口で。先着 順。
60	ひらり健康体操	65歳以上の男 女	4月11日(火) ~翌年3月20 日(火)全36回	午前9時15分~ 10時45分	中川西 地区センター	中川西 地区センター	912-6973	要	4,000円	
61	中高年のストレッチ体 操 前期	体操に支障がな い中高年の方	4月12日(水) ~10月18日 (水)18回	午前9時15分~ 10時15分	中川西 地区センター	中川西 地区センター	912-6973	要	3,500円	
62	エアロビクス体操・前 期	体操に支障がな い一般の方	4月12日(水) ~10月18日 (水)18回	午前10時30分~ 11時30分	中川西 地区センター	中川西 地区センター	912-6973	要	3,500円	
63	やさしいヨガ 前期	一般の男女	4月17日(月) ~ 10月23日(月) 14回	午後12時15分~ 1時25分	中川西 地区センター	中川西 地区センター	912-6973	要	3,000円	
64	やさしいパワーYOGA 前期	多少のヨガの経 験がある一般の 方	4月17日(月) ~ 10月23日(月) 14回	午後1時35分~ 2時45分	中川西 地区センター	中川西 地区センター	912-6973	要	3,000円	

【全て】

第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【都筑区】

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
65	いすヨガ 1期	一般の男女	5月12日(金)～ 7月7日(金)隔週 5回	午前9時30分～ 10時30分	中川西 地区センター	中川西 地区センター	912-6973	要	2,000円	
66	なないろと歌おう	一般の男女	4月13日・20日 5月11日・18日 木曜日4回	午前10時30分～ 11時30分	中川西 地区センター	中川西 地区センター	912-6973	要	1,500円	
67	「こどもの日」にミート パイを作りましょう!	一般	4月25日(火)	午前10時～ 午後1時	中川西 地区センター	中川西 地区センター	912-6973	要	1,000円	
68	やさしい詩吟講座	40歳以上の男 女	4月14日～ 5月23日 第2・4金 6回	午前10時～12時	中川西 地区センター	中川西 地区センター	912-6973	要	1,500円	
69	これからはじめよう! 自強術	一般の方	5月9日～ 5月30日 火曜日4回	午前10時～ 11時30分	中川西 地区センター	中川西 地区センター	912-6973	要	1,500円	
70	ノルディックウォーキン グ にトライしませんか	体操に支障のない方	5月13日・20日 6月3日 土曜日3回	午前9時30分～12時	中川西 地区センター	中川西 地区センター	912-6973	要	1,000円	
71	中川歴史散策	歩きに支障のない方	5月18日(木)	午前9時30分～ 12時30分	中川西 地区センター	中川西 地区センター	912-6973	要	300円	
72	親子体操1期	駆けっこが出来る 未就園児の親 子	5月9日～6月27 日火曜日 全8回	午前11時～11時45分	中川西 地区センター	中川西 地区センター	912-6973	要	3,200円	
73	親子美クス1期	あんよができる頃 から入園前の親 子	5月12日～7月7 日 隔週金曜日 全5回	午前10時45分～ 11時45分	中川西 地区センター	中川西 地区センター	912-6973	要	2,500円	
74	ベビーマッサージとマ マのボディリメイク1期	首がすわった頃 からハイハイ前の 赤ちゃんの親子	5月12日～ 7月21日 隔週金 全6回	午前10時～11時30分	中川西 地区センター	中川西 地区センター	912-6973	要	3,000円	
75	健康体操	60歳以上	4月5日～30年 3月28日水曜	Aクラス:9時10分～10 時20分 Bクラス:10時30分～ 11時40分	仲町台地区センター	仲町台地区センター	045-943-9191	要	4700円(全40 回)	
76	パワーヨガ1期	一般	5月9日～7月 18日火曜	Aクラス:9時15分～10 時15分 Bクラス:10時30分～ 11時30分	仲町台地区センター	仲町台地区センター	045-943-9191	要	3600円(全10 回)	
77	みんなで歌おう前期	一般	5月20日～10 月14日土曜	午前10時～11時30分	仲町台地区センター	仲町台地区センター	045-943-9191	要	2400円(全5 回)	
78	シニア健康体操	55歳以上	4月13日(木) ～3月22日 (木)	A:9:10～10:25 B:10:30～11:45	北山田地区センター	北山田地区センター	593-8200	要	4000円(全36 回分)	
79	歌って楽しいボイスト レーニング	65歳以上	4月5日(水)～ 7月19日(水)	10:00～11:00	北山田地区センター	北山田地区センター	593-8200	要	1回500円	
80	のびのび体幹ストレッチ 春	一般	4月18日(火) ～7月4日(火)	13:15～14:30	北山田地区センター	北山田地区センター	593-8200	要	3,000円(全6 回)	
81	子育てママのビュー ティエクササイズ	10か月～3才ま での子とママ	4月27日(木) ～7月13日 (木)	9:45～11:30	北山田地区センター	北山田地区センター	593-8200	要	2,700円(全6 回)	
82	初めての方の夜の卓 球教室	中学生以上	5月12日(金) ～7月14日 (金)	18:30～20:30	北山田地区センター	北山田地区センター	593-8200	要	4,200円(全6 回)	

【全て】

第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【都筑区】

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
83 養生気功 春	一般	5月15日(月) ～7月3日(月)	9:30～10:30	北山田地区センター	北山田地区センター	593-8200	要	2,300円(全5回)	
84 骨盤体操 & ストレッチ 春	一般	5月15日(月) ～7月3日(月)	9:40～11:45	北山田地区センター	北山田地区センター	593-8200	要	2,300円(全6回)	
85 0歳児の親子体操	4か月～10か月の赤ちゃんと親	5月23日(火)	13:00～14時	北山田地区センター	北山田地区センター	593-8200	要	500円	
86 楽しく作ろう初めての離乳食	4か月～6か月の赤ちゃんと保護者	5月27日(土)	10:00～12:00	北山田地区センター	北山田地区センター	593-8200	要	700円	
87 いきいき健康体操教室 他49教室	教室によって異なるため、詳しくは配布チラシ(教室開催要項)をご覧ください。	4～6月の期間詳しくは、都筑スポーツセンターのチラシをご確認ください。		都筑スポーツセンター	都筑スポーツセンター	941-2997	要		事前受付教室(2月18日締切)のため、定員にならなかった追加申込教室が対象。 *申込方法等の詳細については、配布チラシをご覧ください。
88 ソフトエアロ 他12教室	16歳以上 ※一部小学生	ほぼ通年で実施 詳しくは、都筑スポーツセンターのチラシをご確認ください。		都筑スポーツセンター	都筑スポーツセンター	941-2997	要	500円 ※一部600円・1000円	当日受付【定員有り】