

## 【全て】

## 第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【栄区】

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	健康体操 スマイル・スマイル	飯島団地住民、 及び近隣住民	毎月 第1～3火曜日	13時30分～15時	飯島団地集会所	保健活動推進 員 新田様	864-7875	要	月3回 500円	
2	ミニデイサービス けやきの会	飯島団地住民	毎月 第4木曜日	11時～14時	飯島団地集会所	保健活動推進 員 新田様	864-7875	要	400円	
3	歌声サロン	飯島団地住民	毎月 第3日曜日 第4金曜日	13時30分～16時	飯島団地集会所	保健活動推進 員 新田様	864-7875	不要	無料	
4	健康麻雀	飯島団地住民	毎月 第2金曜日	13時30分～16時	飯島団地集会所	保健活動推進 員 新田様	864-7875	不要	無料	
5	ラジオ体操の会	飯島団地住民 及び近隣住民	毎日	6時30分～	飯島団地集会所前広場	保健活動推進 員 新田様	864-7875	不要	無料	雨天中止
6	健康体操の会	長尾台町内会 住民	毎月 第2、4水曜日	13時～15時00分	長尾台町内会 館	保健活動推進 員 丸山様	852-1841	要	300円	
7	のぞみ (手芸の会)	長尾台町内会 住民	毎月 第2、4月曜日	10時～15時	長尾台町内会 館	保健活動推進 員 丸山様	852-1841	要	300円	
8	よこはまクラブ	エコヒルズ横浜 住民	毎月 第4日曜日	12時～14時	ヒルトップ集会所	保健活動推進 員 本間様	891-8215 090-1833-821 0	要	500円	
9	ことぶきサロン	長沼町内会 住民	毎月 第2木曜日	13時～15時	長沼町内会館	保健活動推進 員 石井様	881-2134	不要	無料	
10	朝のラジオ体操	本郷台自治会 住民	毎日	7時～7時15分	本郷台中央公 園	保健活動推進 員 城村様	893-0686	不要	無料	
11	サロンド・アイ	飯島町内会 住民	毎月 第3木曜日	13時30分～ 15時30分	飯島町内会館	保健活動推進 員 田中様	861-0967	不要	100円	
12	はまレクの日	どなたでも	毎月 第2土曜日	10時～11時30分	笠間地域ケア プラザ3階	保健活動推進 員 大塚様 又は、笠間地 域ケアプラザ	保健活動推進員 大塚様 893-2342 笠間地域ケアプラザ 890-0862	不要	無料	
13	いきいき小菅ヶ谷 太極拳	区民	毎月 第2日曜日	8時30分～ 9時45分	JR本郷台駅 (駅前広場の 隣)	保健活動推進 員 田中様	891-4995	不要	無料	雨天中止
14	いきいき小菅ヶ谷 卓球	小菅ヶ谷地区 の方	毎月 第4月曜日	9時30分～12時	小菅ヶ谷スポ ーツ広場	保健活動推進 員 田中様	891-4995	不要	無料	
15	いきいき小菅ヶ谷 ウォーキング	区民	毎月1回	10時～15時	本郷台駅前時 計付近集合	保健活動推進 員 田中様	891-4995	不要	100円	雨天中止
16	いきいき小菅ヶ谷 グラウンドゴルフ	区民	毎月1回	10時～12時	小菅ヶ谷スポ ーツ広場内球技 棟	保健活動推進 員 田中様	891-4995	不要	無料	雨天中止
17	上郷東地区 ポールウォーキング	区民	毎月 最終日曜日	13時15分～ 15時30分	庄戸サロン 庄戸第一公園	保健活動推進 員 進様	896-2629	要	200円	
18	富士見台健康づくり ラジオ体操	区民	毎週水曜日	9時30分～ 9時40分	本郷台三丁目 公園	富士見台健康 づくり 浅沼様	892-5141	不要	500円	雨天中止
19	富士見台健康づくり グラウンドゴルフ練習会	富士見台自治 会員、近隣住民	毎週水曜日	9時40分～11時	本郷台三丁目 公園	富士見台健康 づくり 浅沼様	892-5141	不要	年1,000円	雨天中止
	富士見台健康づくり ハイキング	富士見台自治 会員	5月、10月	9時～15時	横浜市内	富士見台健康 づくり 浅沼様	892-5141	要	交通費、昼食 代費	小雨決行
20	富士見台健康づくり サロン	富士見台自治 会員	毎月台第2水 曜日	11時～12時	富士見台自治 会館	富士見台健康 づくり 浅沼様	892-5141	要	100円～200円	

## 【全て】

## 第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【栄区】

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
21	富士見台健康づくり ウォーキング	富士見台自治 会員、近隣住民	毎月 第4月曜日	9時～14時	横浜市内	富士見台健康 づくり 浅沼様	892-5141	不要	交通費、昼食 代実費	小雨決行
22	ウォーク飯島	主に飯島町住 民	毎月 第3水曜日	9時30分～12時	横浜市内・鎌倉 市内等	西中様	861-0967	不要	無料	
23	花歌サロン	フローラ桂台げ んき会自治会員	毎月 第4土曜日	10時00分～ 12時00分	フローラ自治会 集会所	フローラ自治会	891-7713	不要	無料	
24	ふじみ台GGC (グランドゴルフクラ ブ)	自治会周辺の 方	第1、3水曜	夏:9時～11時 冬:10時～12時	いたち川公園	大船富士見台 伊勢崎様	891-5909	要	無料	雨天中止
25	木曜会グランドゴルフ	本郷台自治会 員	毎週木曜日	13時～15時	公団人工芝グラ ウンド	木曜会	891-8520	要	年1,000円	雨天中止 非公開
26	笠操会 (ラジオ体操)	参加者全員	毎朝	6時30分～ 6時40分	笠間町公園	笠操会 村田様	891-1345	不要	無料	雨天中止 1月1日のみ 休み
27	ラジオ体操	自由参加	毎日	6時30分～ 6時40分	本郷台公園	中野町内会文 化部ラジオ体 操同好会 吉原様	891-6668	不要	無料	雨天中止
28	ゆったりりのびのび健康 体操教室	どなたでも	毎月第1第3火 曜日	13時～14時30分	野七里地域ケア プラザ	上保様	894-2795	不要	300円	会場の都合 により変更あり
29	笠間で歌ってみよう会	どなたでも	毎月第2木曜 日	14時～16時	笠間地域ケアア プラザ	笠間地域ケア プラザ	890-0800	不要	200円	
30	はまレクの日	どなたでも	毎月第2土曜 日	10時～11時30分	笠間地域ケアア プラザ	笠間地域ケア プラザ	890-0800	不要	無料	
31	イージー体操	区民	毎週火曜日 (第5はお休 み)	15時～16時	野七里地域ケア プラザ	野七里地域ケ アプラザ	890-5331	要	500円	
32	スリーA「なずなの会」	区民	毎月 第2、4木曜日	13時～15時	野七里地域ケア プラザ	野七里地域ケ アプラザ	890-5331	要	100円	
33	姿勢改善・コグニサイ ズ教室	区民	①毎月第1・3 月曜日 ②毎月第2・4 水曜日	13時～15時	野七里地域ケア プラザ	野七里地域ケ アプラザ	890-5331	要	500円	
37	水曜ZUMBA	16歳以上	水曜(通年)	13:00～14:00	栄スポーツセン ター	栄スポーツセン ター	894-9503	不要	500円	詳細は電話ま たはHPで
38	エアロビクスボクシン グ	16歳以上	木曜(通年)	11:30～12:30	栄スポーツセン ター	栄スポーツセン ター	894-9503	不要	500円	詳細は電話 またはHPで
39	シェイプアップエアロ ビクス	16歳以上	金曜(通年)	10:30～11:30	栄スポーツセン ター	栄スポーツセン ター	894-9503	不要	500円	詳細は電話 またはHPで
40	金曜ZUMBA	16歳以上	金曜(通年)	11:45～12:45	栄スポーツセン ター	栄スポーツセン ター	894-9503	不要	500円	詳細は電話 またはHPで
41	火曜ナイトヨガ	16歳以上	火曜(通年)	21:05～21:50	栄スポーツセン ター	栄スポーツセン ター	894-9503	不要	500円	詳細は電話 またはHPで
42	日曜モーニングヨガ	16歳以上	日曜(通年)	7:45～8:45	栄スポーツセン ター	栄スポーツセン ター	894-9503	不要	500円	詳細は電話 またはHPで
43	らくらく太極拳	16歳以上	火曜(通年)	13:15～14:45	栄スポーツセン ター	栄スポーツセン ター	894-9503	不要	500円	詳細は電話 またはHPで
44	アロマストレッチ	16歳以上	水曜(通年)	19:30～20:30	栄スポーツセン ター	栄スポーツセン ター	894-9503	不要	600円	詳細は電話 またはHPで

## 【全て】

## 第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【栄区】

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
45	ファンクショナルトレーニング	16歳以上	水曜(通年)	19:00~19:45	栄公会堂	栄公会堂	894-9901	不要	500円	詳細は電話またはHPで
46	HappyBodyエアロ	16歳以上	水曜(通年)	20:00~20:50	栄公会堂	栄公会堂	894-9901	不要	500円	詳細は電話またはHPで
47	らくらく体操 (介護予防体操)	60歳以上で、本人またはお子さん・お孫さんが市内在住の方	4/12(水)	10時30分~11時45分	翠風荘・大広間	翠風荘	891-4141	要	無料	詳細は電話またはHPで
48	らくらく体操 (介護予防体操)	60歳以上で、本人またはお子さん・お孫さんが市内在住の方	5/10(水)	10時30分~11時45分	翠風荘・大広間	翠風荘	891-4141	要	無料	詳細は電話またはHPで
49	らくらく体操 (介護予防体操)	60歳以上で、本人またはお子さん・お孫さんが市内在住の方	6/14(水)	10時30分~11時45分	翠風荘・大広間	翠風荘	891-4141	要	無料	詳細は電話またはHPで
50	さかえ歩け歩けの会 ウォーキング	区民 栄区周辺住民	毎月 第3土曜日	9時~14時	本郷台駅前公園 集合	さかえ歩け歩けの会 清水様	090-4125-4165	不要	区民300円 他区500円	雨天中止
51	本郷台筋トレ教室 (火曜コース)	本郷台自治会員 (65歳以上、要介護受けていない方)	毎週火曜日	13時30分~15時	本郷台自治会館	本郷台自治会 健康づくり筋トレ (火曜) 立崎様	827-3867 090-2152-2609	要	無料	定員44人 (欠員時に自治会だよりで募集)
52	本郷台筋トレ教室 (水曜コース) (簡単な脳トレを含む)	本郷台自治会員	毎週水曜日	15時~16時30分	本郷台自治会館	本郷台自治会 健康づくり筋トレ (水曜) 加藤様	892-8568	要	年2000円	年始年末、自治会行事の時は休み
53	本郷台自治会 健康体操教室	本郷台自治会員	毎月 第1~4木曜日	9時40分~10時40分 10時50分~11時50分	本郷台自治会館	本郷台自治会 西村様	892-1662	要	月400円	
54	笠友紀行会 大岡川/弘明寺	区民	4月3日	9時~	大船駅笠間口	大塚様	893-2342	不要	200円	雨天中止
55	笠友紀行会 まさかりが淵市民の森	区民	4月18日	13時~	笠間会館	大塚様	893-2342	不要	200円	雨天中止
56	笠友紀行会 ウォーキング協会 チャレンジコース	区民	5月3日	笠間会館の 掲示板記載		大塚様	893-2342	不要	200円	雨天中止
57	笠友紀行会 伊勢原「大山詣で」	区民	5月16日	8時40分~	大船駅笠間口	大塚様	893-2342	不要	200円	雨天中止
58	笠友紀行会 円海山・峰市民の森	区民	6月5日	13時~	笠間会館	大塚様	893-2342	不要	200円	雨天中止
59	笠友紀行会 衣笠/不動尊/菖蒲園	区民	6月20日	9時~	大船駅笠間口	大塚様	893-2342	不要	200円	雨天中止
60	ストレッチ教室	区民	4月10日 5月1日 5月22日 6月5日 6月26日	11時~13時	栄スポーツセンター	本郷中央地区 町ぐるみ健康 づくり 藤田様	891-0453	不要	200円	
61	ヨガ教室	区民	4月3日 4月24日 5月8日 5月29日 6月12日	11時~13時	栄スポーツセンター	本郷中央地区 町ぐるみ健康 づくり 藤田様	891-0453	不要	200円	
62	びわの会 ストレッチ教室	びわの会 会員	毎月 第3木曜日	10時~12時	中野地域ケア プラザ2階	びわの会 佐藤様 柳下様	891-6386 891-7076	要	300円	
63	びわの会 ウォーキング	びわの会 会員	年 3~4回	10時~14時	鎌倉	びわの会 角田様	891-7553	不要	自費	雨天中止

## 【全て】

## 第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【栄区】

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
64	懐かしの昭和歌謡	区民	4/10(月)	10時30分～12時	本郷地区センター	本郷地区センター	892-5310	要	100円	
65	青春の昭和歌謡	区民	4/10(月)	13時～14時30分	本郷地区センター	本郷地区センター	892-5310	要	100円	
66	健康をつくる食べ方を学ぶ講座～春野菜の重ね煮～	区民	4/7(金)	10時～14時	本郷地区センター	本郷地区センター	892-5310	要	800円	
67	キグちゃんの親子であそぼ！0歳児	区民親子 0歳児と保護者	4/24(月)	10時30分～11時30分	本郷地区センター	本郷地区センター	892-5310	要	無料	
68	キグちゃんの親子であそぼ！1歳児	区民親子 1歳児と保護者	5/29(月)	10時30分～11時30分	本郷地区センター	本郷地区センター	892-5310	要	無料	