

【全て】

第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【瀬谷区】

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	瀬谷第二地区さわやか健康くらぶ	瀬谷第二地区 在住の方	毎月第2(火) 毎月第3・4(土)	10時～11時45分	下瀬谷地域 ケアプラザ	瀬川 信子	302-3092	要	年会費 3,000円	脳トレ・健康 体操 他
2	本郷いきいき体操ピン コロ会	本郷地区在住 の方	毎月第1・3(金)	13時15分～14時 45分	瀬谷中央公園 集会所	岸本 嘉章	301-1906	不要	月(2回で) 500円	いきいき体 操、ラジオ体 操、リズム体 操など
3	瀬谷水緑の健康 ウォーク	どなたでも	原則毎月 第4(月)	主に 8時45分～14時頃	瀬谷区内を中心 とした他市区	名雪 勝利	080-5683-2784	不要	1回200円	ウォーキング の会
4	はつらつクラブ	細谷戸地区在住 の方	毎週(火)	10時～11時30分	細谷戸第一集 会所	はつらつクラブ	302-0777	※ 不要	1か月500円	転倒予防体 操、ラジオ体 操等 ※初参加の 方は事前に 御連絡くださ い。
5	楓	地域住民	金曜/週	9:30～11:30	橋戸原公園 谷戸尻公園	奥秋 洋子	302-5924	※ 不要	500円/月	グラウンドゴルフ ※初参加の方 は事前に御連 絡ください。
6	ゴールデンスターズ ソフトボールクラブ	区民	火曜・金曜/ 週	10:00～12:00	大久保原運動 公園グラウンド	石井 国友	363-2059	※ 不要	あり(「問合せ 先」にて御確 認ください)	※初参加の方 は事前に御連 絡ください。
7	橋戸南PINKOROクラ ブ	区民優先	月曜～金曜	8:30～9:00	橋戸3丁目公園	杉山 義行	303-3314	※ 不要	無料	ラジオ体操・ス トレッチ体操・グラ ウンドゴルフ他 ※初参加の方 は事前に御連 絡ください
8	下瀬谷第四公園 町ぐるみ健康づくりの会	区民優先	毎日 (雨天中止)	6:30～7:00	下瀬谷第四公 園	片桐 恭子	302-9926	※ 不要	無料	ラジオ体操・ タオル体操 ※初参加の 方は事前に 御連絡くださ い
9	太極拳十二	どなたでも	毎週土曜日	9:30～11:30	瀬谷地区セン ター、せやまる・ ふれあい館 他	(まずは福祉保 健課にお電話く ださい)	福祉保健課 健康づくり係 367-5744	要	無料	
10	元気倶楽部	どなたでも	毎月第4(金)	13時30分～15時 30分	瀬谷中央公園 集会所	岸本 嘉章	301-1906	不要	1回100円	ウォーキング、体 操、ストレッチ、 ゲーム、合唱 等
11	ウォーキングめばえ (元気づくりステーション)	瀬谷区在住で 65歳以上の方	第1・3水曜日	9時30分～	瀬谷駅北口公園	中屋敷地域 ケアプラザ	303-8100	要	250円/月	
12	和輪話の会	瀬谷区在住で 中途障がいの方	第2木曜日	13時30分～15時 30分	中屋敷地域 ケアプラザ	中屋敷地域 ケアプラザ	303-8100	要	無料	失語症 リハビリ
13	カラーリンぐっと	概ね60歳以上 の方ならどなた でも	毎月第3月曜 日	10時～12時	二ツ橋地域 ケアプラザ	二ツ橋地域 ケアプラザ	361-9807	要	年会費600円	途中参加は 月割
14	スマイルハーモニー	概ね60歳以上 の方ならどなた でも	奇数月 第2水曜日	10時～12時	二ツ橋地域 ケアプラザ	二ツ橋地域 ケアプラザ	361-9807	要	年会費1200円	1回200円
15	ほしの子サロン	未就園児の親 子	毎月第4金曜 日	10時30分～12時	二ツ橋地域 ケアプラザ	二ツ橋地域 ケアプラザ	361-9807	不要	無料	
16	かようの会 (元気づくりステーション)	原則65歳以上 の方で会場まで 歩いてこられる 方	毎月 第1・3火曜日	13時30分～15時	ワンステップ せや	二ツ橋地域 ケアプラザ	361-9807	要	200円/月	

【全て】

第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【瀬谷区】

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
17	もりもり元気かい	瀬谷区在住で、 概ね65歳以上 の方	第1・3水曜日 雨天中止	14時～15時30分	向原第2公園 見守りの家	阿久和地域 ケアプラザ	365-9892	不要	なし	運動しやすい 服でお越しく ださい。
18	月1レク	阿久和地区在 住で、概ね65歳 以上の方	第2金曜日	13時30分～15時	阿久和地域ケア プラザ多目的 ホール	阿久和地域 ケアプラザ	365-9892	要	200円/月	
19	ホップステップハーモ ニー	65歳以上の方	第2・4金曜日	10時～12時	特別養護老人 ホーム スプリング ガーデン瀬谷	下瀬谷地域 ケアプラザ	304-1291		300円/月	随時募集
20	健康ねっこの会	65歳以上の方	第1・3木曜日	10時～11時30分	下瀬谷地域 ケアプラザ	下瀬谷地域 ケアプラザ	304-1291		300円/月	随時募集
21	あったかハート元気会 (元気づくりステーション)	原則65歳以上 の方で会場まで 歩いてこられる 方	第3木曜日	10時～11時45分	ハートリンク瀬 谷	二ツ橋第二地 域ケアプラザ	360-7855	要	600円/半年	
22	いっぶくの会	介護をしている 方、介護をして いた方、介護に 興味のある方	4月24日(月)	13時30分～15時	二ツ橋地域 ケアプラザ	二ツ橋地域 ケアプラザ	361-9807	要	無料	
23	いこいの広場「介護予 防ダンス」	概ね60歳以上 の方ならどなた でも	4月10日(月) 5月8日(月)	12時45分～14時 45分	二ツ橋地域 ケアプラザ	二ツ橋地域 ケアプラザ	361-9807	要	年会費 1200円	半年ごと徴 収
24	らくらくヨーガタイム	16歳以上	毎週火曜日	9:00-9:50	瀬谷スポーツ センター	瀬谷スポーツ センター	302-3301	当日 15分 前から 直接 会場 で	500	実施日時 等詳細 (http://www.yspc.or.jp/seya_sc_ysa/)
25	トータルフィットネス &コンディショニング タイム	16歳以上	毎週火曜日	10:00-10:50	瀬谷スポーツ センター	瀬谷スポーツ センター	302-3301	当日 15分 前から 直接 会場 で	500	実施日時 等詳細 (http://www.yspc.or.jp/seya_sc_ysa/)
26	わくわくエアロビクス タイム	16歳以上	毎週火曜日	11:00-11:50	瀬谷スポーツ センター	瀬谷スポーツ センター	302-3301	当日 15分 前から 直接 会場 で	500	実施日時 等詳細 (http://www.yspc.or.jp/seya_sc_ysa/)
27	ココロとカラダを整え るリラックス体操タイ ム	16歳以上	毎週火曜日	12:00-12:50	瀬谷スポーツ センター	瀬谷スポーツ センター	302-3301	当日 15分 前から 直接 会場 で	500	実施日時 等詳細 (http://www.yspc.or.jp/seya_sc_ysa/)

【全て】

第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【瀬谷区】

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
28	やさしいパワーヨー ガタイム	16歳以上	毎週水曜日	19:00-19:50	瀬谷スポーツ センター	瀬谷スポーツ センター	302-3301	当日 15分 前 か ら 直 接 会 場 で	500	実施日時 等詳細 (http://www.yspc.or.jp/seya_sc_ysa/)
29	お休み前のヨーガタ イム	16歳以上	毎週水曜日	20:00-20:50	瀬谷スポーツ センター	瀬谷スポーツ センター	302-3301	当日 15分 前 か ら 直 接 会 場 で	500	実施日時 等詳細 (http://www.yspc.or.jp/seya_sc_ysa/)
30	ズンパタイム	16歳以上	毎週木曜日	9:00-9:50	瀬谷スポーツ センター	瀬谷スポーツ センター	302-3301	当日 15分 前 か ら 直 接 会 場 で	500	実施日時 等詳細 (http://www.yspc.or.jp/seya_sc_ysa/)
31	生活体づくりタイ ムタイム	40歳以上	毎週木曜日	9:15-10:15	瀬谷スポーツ センター	瀬谷スポーツ センター	302-3301	当日 10分 前 か ら 直 接 会 場 で	500	実施日時 等詳細 (http://www.yspc.or.jp/seya_sc_ysa/)
32	バレーボールタイ ム	16歳以上	毎週木曜日	19:15-20:45	瀬谷スポーツ センター	瀬谷スポーツ センター	302-3301	当日 15分 前 か ら 直 接 会 場 で	500	実施日時 等詳細 (http://www.yspc.or.jp/seya_sc_ysa/)
33	カローリングタイ ム	16歳以上	毎週金曜日	13:00-14:50	瀬谷スポーツ センター	瀬谷スポーツ センター	302-3301	当日 15分 前 か ら 直 接 会 場 で	200	実施日時 等詳細 (http://www.yspc.or.jp/seya_sc_ysa/)
34	フットサルタイ ム	16歳以上	毎週金曜日	19:15-20:45	瀬谷スポーツ センター	瀬谷スポーツ センター	302-3301	当日 15分 前 か ら 直 接 会 場 で	500	実施日時 等詳細 (http://www.yspc.or.jp/seya_sc_ysa/)

【全て】

第5回健康スタンプラリー対象事業一覧【瀬谷区】

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
35	バスケットボールタイム	16歳以上	毎週金曜日	19:15-20:45	瀬谷スポーツセンター	瀬谷スポーツセンター	302-3301	当日15分前から直接会場	500	実施日時等詳細 (http://www.yspc.or.jp/seya_sc_ysa/)
36	ピラティス&ストレッチタイム	16歳以上	毎週土曜日	10:00-10:50	瀬谷スポーツセンター	瀬谷スポーツセンター	302-3301	当日15分前から直接会場	500	実施日時等詳細 (http://www.yspc.or.jp/seya_sc_ysa/)