

【当日参加OK】 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
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
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
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
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	
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。
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	500	実施日時等詳細 (http://www.yspc.or.jp/seya_sc_ysa/)
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	500	実施日時等詳細 (http://www.yspc.or.jp/seya_sc_ysa/)
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	500	実施日時等詳細 (http://www.yspc.or.jp/seya_sc_ysa/)
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	500	実施日時等詳細 (http://www.yspc.or.jp/seya_sc_ysa/)
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	500	実施日時等詳細 (http://www.yspc.or.jp/seya_sc_ysa/)

【当日参加OK】 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
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	500	実施日時等詳細 (http://www.yspc.or.jp/seya_sc_ysa/)
ズンバタイム	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	500	実施日時等詳細 (http://www.yspc.or.jp/seya_sc_ysa/)
生活体カづくりタイム	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	500	実施日時等詳細 (http://www.yspc.or.jp/seya_sc_ysa/)
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	500	実施日時等詳細 (http://www.yspc.or.jp/seya_sc_ysa/)
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	200	実施日時等詳細 (http://www.yspc.or.jp/seya_sc_ysa/)
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	500	実施日時等詳細 (http://www.yspc.or.jp/seya_sc_ysa/)
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/)

【当日参加OK】 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
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分前から直接会場です。	500	実施日時等詳細 (http://www.yspc.or.jp/seya_sc_ysa/)