

【中区健康シールラリー】対象元気づくりステーション 一覧

令和6年6月17日現在

✿参加希望者はお問合せ先にご連絡下さい✿

【お問合せ先】 中区高齢者支援担当：☎224-8167

	グループ名	会場	活動日	活動内容
1	折パッチ	柏葉公園内集会所西竹之丸(柏葉89)	毎週木曜日 10:00~12:00	パッチワーク・編み物等
2	西之谷クラブ	西之谷町内会館(西之谷町136-1)	毎月第1・3金曜日 9:30~10:30	体操
3	坂の上の体操&おしゃべり教室	本牧緑ヶ丘町内会館(本牧荒井303-1)	毎月第1・3水曜日 10:00~12:00	健康体操・茶話会
4	大鳥元気クラブ	本牧大鳥自治会館(本牧満坂11-2)	毎月第2・4木曜日 9:15~10:00	ハマトレ
5	サンタすみれ会	サンタハウス本牧 相談室(本牧宮原1-5)	毎月第3水曜日 14:00~15:00	体操・学習会
6	マリンハイツ健康クラブ	横浜マリンハイツ1号館集会場(錦町1-16-1)	毎月第1・3木曜日 10:00~11:00	体操・茶話会他
7	本牧和田ペタンククラブ	本牧和田地域ケアプラザ(牧和田35-13)	毎月第1・3木曜日 13:30~15:00	体操・ペタンク
8	しゃんピン会	高架下スタジオSite-D集会場(黄金町1-2)	毎月第1・3木曜日 13:15~14:45	コグニサイズ
9	根岸元気づくりの会	根岸町自治会館(根岸町3-165)	毎月第1・2月曜日 13:30~15:00	体操・ペタンク
10	みんなで元気	吉田青少年会館(羽衣町3-66-17)	毎月第2・4火曜日 10:00~11:30	筋トレ・ストレッチ・コグニサイズ等
11	レインボー	麦田地域ケアプラザ(麦田町1-26-2)	毎月第1・4木曜日13:30~15:30	ヨガ
12	カンガルーあしのケア	本牧原地域ケアプラザ(本牧原6-1)	毎月第4金曜日 10:00~11:30	フットケア・膝痛予防体操
13	支 <small>かい</small> の会	本牧和田地域ケアプラザ(本牧和田35-13)	毎月第1・第3日曜日 13:30~15:30 毎月第2木曜日 13:30~15:30	健康麻雀
14	元気プラスノルディック	根岸森林公園(根岸台1-4)	毎月第3水曜日 10:00~11:30 毎月第1・第3木曜日 15:30~16:00	ノルディックウォーキング
15	みんなのアート	本牧和田地域ケアプラザ(本牧和田35-13)	毎月第4木曜日 13:30~15:00	芸術創作活動

中区健康シールラリー 元気づくりステーション MAP

