体操

関節可動域UP ストレッチ

ストレッチ

活動内容	誰でもできるストレッチを、床に座ったり、寝たりしながら行います。肩こりや腰痛に効果があります。	
活動場所	野毛地区センター	
活動日/時間	金曜日	10:00～11:30
会費/入会条件	1,500円/回	なし
会員数/年代	8名	40～70代

体操

自彊術　ひまわり

健康体操

活動内容	31の動作からなる全身運動。軽いはずみと反動を利用するため消費エネルギーも少なく体力に自信のない方でも行いやすい体操です。	
活動場所	上台集会所	
活動日/時間	水曜日	10:30～12:00
会費/入会条件	2,000円/月	なし
会員数/年代	10名	50～70代

体操

しおフィットネス

シニア対象のフィットネス

活動内容	主にシニアを対象とした、運動の苦手な方にもご参加頂ける、健康維持、体力アップの為のトレーニング。楽しく気持ち良く動きます。	
活動場所	本牧地区センター	
活動日/時間	火曜日（月2回）	10:30～11:30
会費/入会条件	4,800円/3か月	なし
会員数/年代	8名	60～80代

体操

自彊術　本牧

健康体操

活動内容	31の動作からなる全身運動。軽いはずみと反動を利用するため消費エネルギーが少なく体力に自信のない方でも行いやすい体操です。	
活動場所	上台集会所	
活動日/時間	木曜日	10:30～12:00
会費/入会条件	2,000円/月	なし
会員数/年代	10名	50～70代

体操

自彊術　ガイア

健康体操

活動内容	31の動作からなる全身運動。軽いはずみと反動を利用するため消費エネルギーも少なく体力に自信のない方でも行いやすい体操です。	
活動場所	上台集会所	
活動日/時間	火曜日	10:30～12:00
会費/入会条件	2,000円/月	なし
会員数/年代	10名	50～70代

体操

第4地区南部 町ぐるみ健康づくり教室

健康体操

活動内容	ストレッチ中心に体操やセラバンドを使用し体を動かすことで全身の筋肉や関節に働きかける運動を行い、転倒防止などに役立っています。	
活動場所	中本牧コミュニティハウス	
活動日/時間	土曜日	10:00～11:00
会費/入会条件	2,100円/半年	なし
会員数/年代	35名	60～80代

体操

チームわいわい

健康体操・ペタンク

活動内容	いつまでもイキイキと過ごせるように講師の先生のもと、頭を使った体操やペタンクなど、毎回笑いのたえない楽しい活動をしています。	
活動場所	本牧和田地域ケアプラザ	
活動日/時間	第２・４水曜日	10:00～11:30
会費/入会条件	500円/回	なし
会員数/年代	12名	70～80代

体操

リンパ体操

リンパ体操

活動内容	リンパを流して血行を良くし、腰痛や肩こりなどの悩みを解消しましょう。	
活動場所	横浜吉田中学校コミュニティハウス	
活動日/時間	第２・４金曜日	10:00～11:30
会費/入会条件	1,500円/月	なし
会員数/年代	６名	60～80代

体操

中区ストレッチ教室

ストレッチ

活動内容	長年続いている健康体操、ストレッチサークル。講師の先生を呼んで毎回楽しく身体が喜ぶ心地よい運動をしています！	
活動場所	老人福祉センター　麦田清風荘	
活動日/時間	第２・４火曜日	10:00～11:15
会費/入会条件	500円/回	60歳以上
会員数/年代	10名	60～80代

太極拳

太極拳同好会

太極拳

活動内容	年齢を問わずストレッチと太極拳の練習を行い、体力維持・向上を目指して活動しています。発表会はありませんが長く続けています。	
活動場所	本牧地区センター	
活動日/時間	金曜日	10:00～12:00
会費/入会条件	1,500円/月	なし
会員数/年代	10名	40～80代

体操

野毛自彊術

健康体操

活動内容	自力自彊の精神で心身の健康を目的とし、老若男女のメンバーで姿勢・生活習慣病の予防・改善を実感しつつ楽しく体操しています。	
活動場所	野毛地区センター	
活動日/時間	水曜日	9:00～12:00
会費/入会条件	3,000円/月	なし
会員数/年代	15名	30～80代

太極拳

はじめての太極拳

太極拳

活動内容	太極拳の技術習得及び健康維持・向上のため、毎週金曜日に練習しています。	
活動場所	野毛地区センター	
活動日/時間	金曜日	10:00～11:30
会費/入会条件	1,000円/回程度	なし
会員数/年代	10名	50～70代

横浜快楽太極拳の会

太極拳

活動内容	気功をベースに、より元気に過ごすことを目指して、太極拳を学び、交流しています。予約不要・気軽にご参加ください。	
活動場所	横浜吉田中学校コミュニティハウス	
活動日/時間	日曜日	9:00～10:30
会費/入会条件	500円/回	動きやすい服装・室内靴持参のこと
会員数/年代	12名	40～70代

無為の会

太極拳・気功

活動内容	四十八式太極拳と無為気功養生会師範の指導による気功を通じて、自身の健康維持を目的としている。随時体験受付中（1回無料）。	
活動場所	大鳥中学校コミュニティハウス	
活動日/時間	第1・3・5金曜日	13:00～14:30（太極拳） 14:30～16:00（気功）
会費/入会条件	1,000円/日（1か月ごとに前納）	なし
会員数/年代	13名	50～80代

横浜市太極拳愛好会

太極拳

活動内容 ＨＰあり	当会の楊名時八段錦・太極拳は、ゆっくりとした鶴の舞の健康法として親しまれています。私達は40数年間この場所で稽古しています。	
活動場所	横浜吉田中学校コミュニティハウス	
活動日/時間	金曜日	15:00～16:30
会費/入会条件	なし	なし
会員数/年代	20名	40～80代

法輪功愛好者会

気功

活動内容 ＨＰあり	毎週日曜日の朝、横浜公園にて法輪功の動作、その後で勉強と交流。他に、イベント参加やボランティア活動を行っています。	
活動場所	なか区民活動センター 横浜公園	
活動日/時間	日曜日	8:00～12:00
会費/入会条件	なし	なし
会員数/年代	41名	10～70代

横浜無限大極会

太極拳

活動内容 ＨＰあり	健康の維持・増進を図るため、太極拳の理論を学び、身に付ける練習を行っています。会員募集中です。ご一報の上、教室をのぞきに来てください。	
活動場所	横浜市社会福祉センター	
活動日/時間	火曜日	19:00～20:45
会費/入会条件	5,000円/月	なし
会員数/年代	10名	40～70代

レディース・ヨガ

ヨガ

活動内容	体の不調を見極めて、自分の力でリセットしていくクラスです。ヨガが初めてでも、体が硬くても、No Problem!	
活動場所	中本牧コミュニティハウス 上台集会所	
活動日/時間	月曜日	10:15～11:15
会費/入会条件	700円/回	なし
会員数/年代	15名	50～70代

空手

空手教室 立志会（和道流）

空手

活動内容	お子様とまずは一緒に準備運動！終わりまで待っても良し、一緒に入会しても良しと！親子入会多数おります。女性指導員多数在籍。	
活動場所	仲尾台中学校コミュニティハウス	
活動日/時間	土曜日	18:30～20:30
会費/入会条件	2,000円/月	なし
会員数/年代	70名	4歳～60代

空手

本牧空手クラブ

空手

活動内容 ＨＰあり	空手の稽古を通して地域の子どもたちの育成と地域住民の交流・親睦を図っています。基本・形・組手の稽古をしています。	
活動場所	①本牧中学校武道場 ②本牧和田地域ケアプラザ	
活動日/時間	①土曜日 ②日曜日（隔週・不定期）	①18:30～20:30 ②10:00～11:30
会費/入会条件	3,000円/月 他登録料	なし
会員数/年代	20名	5歳～60代

空手

空手教室錬心舘 横浜関内支部

空手

活動内容 ＨＰあり	空手の「型」を習います。相手を殴打しない稽古方針です。未経験の大人でも小学生でも安心です。家族なら2人目からは無料！	
活動場所	①横浜吉田中学校コミュニティハウス ②横浜吉田中学校格技室	
活動日/時間	①金曜日 ②日曜日	①19:00～20:30 ②18:00～19:30
会費/入会条件	5,000円/月	なし
会員数/年代	10名	10～50代

空手

光空会

空手道（和道流）

活動内容 ＨＰあり	空手を武道として探求し、スポーツとして楽しむ過程において、道場生たちが、体も心も技も強くなることを目的に活動しています。	
活動場所	大鳥中学校格技室	
活動日/時間	火・金曜日	18:15～19:45
会費/入会条件	4,400円/月	小学生・中学生対象
会員数/年代	16名	6～13歳

空手

野毛和道流空手教室

空手

活動内容 ＨＰあり	空手を通じて礼節を学ぶ教室です。経歴豊かな指導陣のもと、園児～成人が仲良く稽古に励んでいます。入会お待ちしています。	
活動場所	野毛地区センター 横浜市青少年育成センター 横浜市社会福祉センター	
活動日/時間	土曜日	10:00～11:30
会費/入会条件	2,500円/月	スポーツ保険加入
会員数/年代	30名	5歳～50代

合気道

合気道横浜

合気道

活動内容 ＨＰあり	中学生から80歳代の男女が楽しく稽古に励んでいます。初心者には会員の稽古とは別に有段者が受身など基本的な技を教えています。	
活動場所	①仲尾台中学校コミュニティハウス ②磯子区根岸中学校コミュニティハウス	
活動日/時間	①火曜日 ②木曜日	19:00～20:30
会費/入会条件	2,000円/入会金 2,000円/月（一般） 1,000円/月（学生）	中学生以上
会員数/年代	20名	10～80代

精英会 はまゆう合気道クラブ

合気道

活動内容 ＨＰあり	日本古来の武道で、護身術にもなります。仕事帰りに和気あいあいと稽古でリフレッシュしています。気軽に参加してください。	
活動場所	横浜吉田中学校格技室	
活動日/時間	金曜日	18:00～20:30
会費/入会条件	12,000円/年（大人） 6,000円/年（学生）	中学生以上（保護者同伴の場合は小学生も可）
会員数/年代	10名	40～70代

亜里香塾

初心者向けの殺陣と太極拳

活動内容 ＨＰあり	自分に磨きを掛けたい女性に流派問わず指導中。大河ドラマで殺陣師として活躍された恩師秘伝の技・武道の魅力を伝授します。	
活動場所	竹之丸地区センター 中本牧コミュニティハウス　他	
活動日/時間	①金曜日 ②土曜日	①17:00～21:00 ②9:00～12:00
会費/入会条件	1,000円/１コマ	健康な女性
会員数/年代	10名	10～60代

みなと合気道会

合気道

活動内容 ＨＰあり	合気道の多くの技を通して心身を鍛錬し、人と争わない和合の精神を育成します。	
活動場所	①②東永谷中学校道場 ③横浜吉田中学校格技室	
活動日/時間	①月曜日②木曜日 ③土曜日	①②19:00～20:30 ③18:30～20:30
会費/入会条件	3,000円/月（大人） 2,000円/月（学生）	10歳以上（10歳未満は保護者同伴）
会員数/年代	12名	10～70代

フラ　マプカハ

フラダンス

活動内容 ＨＰあり	地域の方々と、フラを通して健康に彩りのある人生を送れるよう、楽しい時間を過ごしています。希望者の方は、舞台で踊っています。	
活動場所	本牧地区センター	
活動日/時間	第２・４火曜日	19:00～20:00
会費/入会条件	1,000円程度/回	なし
会員数/年代	５名	40～70代

無外流居合兵道　丹新会

武道

活動内容 ＨＰあり	無外流の居合、剣術を稽古しています。ご一緒に稽古しませんか。武道未経験の方も歓迎いたします。	
活動場所	横浜武道館 神奈川県立武道館	
活動日/時間	土・日曜日	9:30～11:30
会費/入会条件	5,000円/月	小学生以上
会員数/年代	15名	10～80代

フラ オ．プアマナ

フラダンス

活動内容 ＨＰあり	ハワイの優しい音楽を聞きながら、身体を動かしてみませんか。フラを始め言葉や歴史なども自然に身についていきます。	
活動場所	中本牧コミュニティハウス	
活動日/時間	水曜日	19:00～20:00
会費/入会条件	3,000円/月	なし
会員数/年代	４名	20～80代

Hula Halau Yuuki Aina

フラダンス

活動内容 ＨＰあり	ストレッチや呼吸法を取り入れ、健康な身体作りを目指しています。お子様からお年寄りまで、どなたでも参加できます。夏祭り、ボランティア、地域のイベントにも参加しています。	
活動場所	①本牧地区センター ②仲尾台中学校コミュニティハウス	
活動日/時間	第１・３木曜日	①10:15～11:30 ②14:00～15:00
会費/入会条件	1,500円/回 詳細は問合せ	なし
会員数/年代	22名	30～70代

レフア

フラダンス・ウクレレ

活動内容 ＨＰあり	本格的なフラを丁寧に練習するうちにハワイの文化や言葉も自然に学べます。ウクレレ伴奏での練習で、希望者にはウクレレ指導もあります。	
活動場所	野毛地区センター	
活動日/時間	月曜日または 水曜日	①18:00～18:45（ウクレレ） ②19:15～20:45（フラ）
会費/入会条件	①6,000円/月 ②2,100円/月	なし
会員数/年代	５名	20～70代

フラ ヘレ マーリエ

フラダンス

活動内容	初心者から経験者の方まで、いつまでも若く健康でいられる様に、楽しい時間を過ごしています。ボランティア活動にも積極的に参加しています。	
活動場所	大鳥中学校コミュニティハウス 本牧和田地域ケアプラザ 本牧原地域ケアプラザ 本牧中学校コミュニティハウス	
活動日/時間	金曜日	10:30～11:30
会費/入会条件	1,000円/回	女性
会員数/年代	５名	30～70代

MOダンス

社交ダンス

活動内容	地域の方達と楽しく健康に過ごせるよう、社交ダンスを通して毎日生き生き元気に活動できるお手伝いをしています。	
活動場所	上台集会所	
活動日/時間	月２回	17:30～20:30
会費/入会条件	300円/回	なし
会員数/年代	13名	60～70代

Hula Lei Makamae

フラダンス

活動内容 ＨＰあり	ハワイの音楽に癒されながら楽しく踊っています。未経験でも安心してスタートできる内容で、運動不足解消やリフレッシュにもなります。	
活動場所	横浜市青少年育成センター	
活動日/時間	木曜日	13:20～14:50
会費/入会条件	1,000円/回	なし
会員数/年代	７名	20～60代

サークル　遊花

フォークダンス

活動内容	フォーク・ダンスを幅広く楽しんでいます。初心者大歓迎。世界の民族舞踊はもとより、特にポーランドダンスに力を入れています。	
活動場所	仲尾台中学校コミュニティハウス	
活動日/時間	木曜日	17:30～19:30
会費/入会条件	1,000円/入会金 1,500円/月	なし
会員数/年代	８名	70～80代

フォークダンス　友の会

フォークダンス

活動内容	ダンスの練習。	
活動場所	中本牧コミュニティハウス 上台集会所	
活動日/時間	火曜日	13:30～15:30
会費/入会条件	なし	なし
会員数/年代	20名	60～80代

ヨコハマ・ベイ・ピックルズ

ピックルボール

活動内容	アメリカで大ブームのピックルボール！誰でも手軽に楽しめるシンプルなルールと、カラフルでお洒落なギアが魅力のスポーツです！	
活動場所	竹之丸地区センター	
活動日/時間	主に月・水曜日	12:00～15:00
会費/入会条件	300円/回	運動経験のある方
会員数/年代	10名	20～60代

竹之丸パドルテニスクラブ

パドルテニス

活動内容 ＨＰあり	平成19年７月発足。横浜市唯一のパドルテニスクラブとして毎回汗を流しています。是非、子どもも一緒に！３世代で楽しみましょう。	
活動場所	竹之丸地区センター 山元小学校コミュニティハウス	
活動日/時間	①水曜日 ②日曜日 （月６～７回）	①12:00～15:00 ②9:00～12:00
会費/入会条件	6,000円/年（一般） 3,600円/年（ジュニア） 100円/回（一般） 50円/回（ジュニア）	なし
会員数/年代	30名	40～70代

南山会ハイキングクラブ

山登り

活動内容 ＨＰあり	主に東京周辺の山に週末登っています。また、年に２～３回、北アルプスや九州、北海道の山にも行ってます。	
活動場所	野毛地区センター	
活動日/時間	第３木曜日（例会）	18:30～20:00
会費/入会条件	6,000円/年	メールアドレスを持っている方
会員数/年代	28名	50～60代

横浜市パドルテニス協会

パドルテニス

パドルテニスの普及

活動内容 ＨＰあり	パドルテニスを通して体作りに寄与出来るよう、小学生～高齢者まで、テニス経験の有無を問わず受け入れ、月２回教室を開催中。	
活動場所	山元小学校コミュニティハウス	
活動日/時間	第１・３日曜日	13:30～15:30
会費/入会条件	100円/回（一般） 50円/回（ジュニア）	なし
会員数/年代	10名	40～70代