

戸塚区内元気づくりステーション活動場所一覧 ※令和8年2月時点

汲沢地域ケアプラザ					TEL 861-1727
ぐみの会	六郎丸町内会館	汲沢6-8-5	第1.2.4木曜	13:30~15:30	体操、ハマトレ、はまちゃん体操、体力測定など
さくらの会	県営汲沢団地集会所	汲沢1-39-25	第1.2.4水曜	9:30~11:30	体操、脳トレ、体力測定など
パプリカの会	汲沢西団地集会所	汲沢町547-4	第2.4水曜	10:00~12:00	ハマトレ、ストレッチなど
PPK健康体操	踊場町内会館	矢部町1626	第1木曜	10:00~11:30	ハマトレ、ストレッチ、脳トレなど
原宿地域ケアプラザ					TEL 854-2291
こすずめ健康ライフ	小雀町内会館	小雀町1193	第2.4月曜	13:30~15:00	体操、はまちゃん体操、脳トレゲーム、体力測定など
GOGO健康クラブ	大正団地 集会所	原宿3-57-4	原則第2.4水曜	10:30~11:30	体操、脳トレ、ストレッチなど
南戸塚地域ケアプラザ					TEL 865-5960
柏桜げんきクラブ	横浜市戸塚柏桜荘	戸塚町2304-5	第2.4月曜	9:30~11:20	体操、ハマトレ、脳トレゲーム、体力測定など
さわやか賀寿クラブ	賀寿団地 自治会集会所	戸塚町1839	第1.2.3水曜	10:30~11:30	ADL体操、リンパマッサージ、筋トレなど
上倉田地域ケアプラザ					TEL 865-5700
ハマロコクラブ	倉田コミュニティハウス	上倉田町1865-4	原則第2.4木曜	10:00~11:30	はまちゃん体操、ハマトレ、セラバンドを用いた筋トレ、コグニサイズなど
東戸塚地域ケアプラザ					TEL 826-0925
いきいき脳トレ川上	川上第一団地自治会館	川上町542	原則第2水曜、第4金曜	10:00~12:00	簡単な脳トレゲームやおしゃべりなど
名瀬地域ケアプラザ					TEL 815-2011
名瀬さわやかマーケット	名瀬地域ケアプラザ	名瀬町791-14	第2.4水曜	10:00~11:30	はまちゃん体操、ハマトレ、脳トレ、健康に役立つ学習など
名瀬第二町内会館元気づくり	名瀬第二町内会館	名瀬町1099-1	①第1.3火曜②第1.3木曜	13:30~15:30	脳トレ体操、その他介護予防に関すること
木曜会	名瀬第一町内会館	名瀬町61	第4木曜	13:30~15:30	ロコモ予防の体操、認知症予防など参加者同士の懇談
コグニマンデー	名瀬地域ケアプラザ	名瀬町791-14	第1.3月曜	13:30~15:00	コグニサイズ
平戸地域ケアプラザ					TEL 825-3462
平戸体操クラブ	平戸地域ケアプラザ	平戸2-33-57	第1.2.4水曜	13:30~15:00	はまちゃん体操、ハマトレ、コグニサイズ、セラバンドを用いた筋トレやストレッチなど
舞岡柏尾地域ケアプラザ					TEL 827-0371
ハッピー3	柏尾小コミュニティハウス	柏尾町1317	原則第3月曜	10:00~11:30	はまちゃん体操、ハマトレ、脳トレ、認知症予防の運動など
あおぞら会	舞岡柏尾地域ケアプラザ	舞岡町3705-10	第1.3水曜	9:30~11:00	認知症予防脳活性化ゲームスリーAなど
マカロン	南舞岡自治会館	南舞岡1-23-44	第3月曜	10:00~11:30	はまちゃん体操、音楽に合わせた体操、情報交換会など
下倉田地域ケアプラザ					TEL 866-2020
下倉田健康市場	下倉田地域ケアプラザ	下倉田町1951-8	第3以外の月曜	13:30~14:30	体操、健康チェック、体力測定、レクリエーションなど
	幸ヶ丘自治会館	下倉田町1450-2	第1.3火曜	10:30~11:30	
	下倉田町内会館	下倉田町540	第1.3金曜	10:30~11:30	
	ブロードスクエア集会所	下倉田町18-1	第2.4木曜	10:30~11:30	
上矢部地域ケアプラザ					TEL 811-2442
篠の芽体操クラブ	上矢部地域ケアプラザ	上矢部町2342	第4金曜	13:00~14:00	体操・ストレッチなど