

健康

	団体名	団体の目的	活動日時	活動場所	入会金		会費		
1	Apple Story	ココロ・カラダ・食をテーマに健康維持と自分の時間を創る癒しを目的としたイベント。	月1回 第1土曜日 (休み 有)		なし		なし		
2	男のキッチン	料理講習を通じた交流	毎月第3金曜日 9:30～13:00	北山田地区センター	なし		あり	月	3,000円
3	キャンサーハーモニー	がん体験者もそうじゃない人も、自分の内にあることを話すことで自分自身を回復していく	①偶数月 第3金曜日 午後 ②奇数月 第3木曜日 午前	①都筑区民活動センター ②川和教会	なし		なし		
4	自彊術(つづきの会)	「健康な体をつくる」万病克服体育療法「自彊術」を自分の体にあわせて行っています。	月2回 木曜日 10:00～11:30	都筑公会堂もしくは中川西地区センター	なし		あり	月	1,800円 他に年会費 3,000円
5	新日本婦人の会 都筑支部	都筑区内の女性との親睦及び交流を図る。	月～土曜日 (たまに日曜日)	都筑地区センター、仲町台地区センター、北山田地区センター、コミュニティハウス	あり	100円	あり	月	900円
6	楽しい脳活体操	健康づくり	毎月第2・4月曜日	北山田小学校コミュニティハウス研修室	なし		あり	月	3か月で 4,500円

健康

	団体名	団体の目的	活動日時	活動場所	入会金		会費		
7	つづきウォーキング& ストレッチクラブ	「良い体、良い人生」の理念の下、「心身ともに健全なシニア」をめざし、ウォーキングを通して「わいわいがやがや楽しく」活動することを目的とする。	毎週金曜日 9:45～11:30	横浜国際プールとその周辺	なし		あり	月	2,500円
8	都筑区食生活等改善推進員会ヘルスマイト	栄養・運動・休養のバランスのとれた健康づくりを地域に普及する	(役員会) 毎月第2金曜日10:00～12:00 (定例研修会) 毎月第3水曜日13:30～16:00		なし		あり	年	2,000円
9	つづき健康太極拳	太極拳を通して週一通いくるところがあることは人との繋がり、社会との繋がりを得、心身に良い。	週1回、水曜日か金曜日 10:00～12:00（時には午後もあり）	都筑区公会堂リハーサル室、又はつづきの丘小学校コミュニティハウス	あり	1000円	あり	月	1,500円
10	つづきナビ倶楽部	散策を通じて都筑歴史文化を学び、地域の良さを発見	3月～11月の間、水曜日午前中 （勉強会と散策を交互に実施） 7月、8月は夏季休み		なし		あり	年	3,500円
11	都筑に薬膳を普及する会	都筑区近隣の住民の家庭の食事に薬膳の知識を取り入れてもらい、家族の健康寿命を高めてもらう事を目的とする。	不定期	加賀原地域ケアプラザ、新栄地域ケアプラザ、都筑地区センターなど	なし		なし		
12	都筑の緑道を歩こう会	四季の緑道をウォーキングして自然に親しみ健康になること。	毎月例会を第1、第3土曜日、毎月臨時例会を1回	都筑区、青葉区、港北区など都筑区周辺	なし		あり	年	500円

健康

	団体名	団体の目的	活動日時	活動場所	入会金		会費		
13	都筑ポールウォーキングクラブ	誰でも、どこでも、簡単にできる効率の良い全身運動であるポールウォーキングを通して参加者の健康寿命の延伸をはかる。	毎月第1、第3火曜日 9:30～12:00	葛が谷地域ケアプラザ	なし		あり	回	400円
14	中川ポールウォーキング倶楽部	ポールウォーキングを通じてロコモ予防、介護予防につながる健康な体力作りを目指し、地域の健康寿命の伸長に貢献する。	A日程：毎月第1・第3金曜日 (3kmコース+5kmコース) B日程：毎月第2・第4月曜日 (5kmコースのみ) いずれも9:30～12:00(8月は夏休み)	中川地域ケアプラザを拠点とした周辺の緑道・公園など	なし		あり	回	200円
15	年金者の会	高齢者の福祉の向上や親睦・交流の促進	毎月第2月、第4月曜日に役員会を開き、機関紙を毎月発行		なし		あり	月	250円
16	脳トレ リズム体操 バイレ ピラティス	地域の方の健康維持。コミュニケーションの場を作り、楽しく過ごしていく。	毎週月曜日9:45～(仲町台) 毎週木曜日15:10～、16:40～(北山田)	仲町台地区センター、北山田地区センター	なし		あり	月	3,900円
17	モナミあざみ野	健康・長生き・美容・運動不足解消と頭の体操のため。	毎週木曜日 9:30～11:30まで	江田駅前のタウンニュース社ホール	なし		あり	月	2,500円
18	横浜北ノルディックウォーキング振興会	当振興会はNWの普及活動を通じて”健康づくり”と仲間づくりを積極的にサポートすることを目的とする	「都筑ノルディックウォーキングクラブ」活動日 毎月第1土、第2木、第3月曜日の月3回 区役所 9:30集合 正午解散	都筑区役所 都筑区民活動センター前で受付、区内の緑道を歩く(約7km)	あり	3,000円	あり	年	5,000円

健康

	団体名	団体の目的	活動日時	活動場所	入会金		会費		
19	よこはま遊楽会	余生を健康で楽しむために娯楽・趣味等のグループ集合体	ウォーキング年10回（第1木曜日） 旅行日帰り年2回 カラオケ(第2・第4火曜日13:30～15:30)	ウォーキングは横浜市内及び都内 カラオケはセンター南コートダジュール	なし		なし		