

活動分野	健康	登録番号	G150034		
団体名	自彊術(つづきの会)				
活動の目的	「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。				
主な活動日	月 2 回 木曜 10:00～11:30				
主な活動場所	都筑公会堂もしくは中川西地区センター	入会金	－	会費	1,800 円 他に年会費 3,000 円
ホームページ・SNS					

活動分野	健康	登録番号	G150024		
団体名	新日本婦人の会 都筑支部				
活動の目的	都筑区内の女性との親睦及び交流を図る。				
主な活動日	月～土(日)				
主な活動場所	都筑センター、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	入会金	100 円	会費	900 円／月
ホームページ・SNS					

活動分野	健康	登録番号	G160015		
団体名	つづきウォーキング&ストレッチクラブ				
活動の目的	「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。				
主な活動日	毎週金曜日。9:45～11:30。国際プール会議室にてウォーミングアップとストレッチ。 周辺をウォーキング(時には近隣のウォーキングスポットに遠征。)現在、国際プール会議室の利用制限のため屋外にてウォーミングアップとストレッチをしています。				
主な活動場所	横浜国際プールとその周辺	入会金	－	会費	3,000 円／月
ホームページ・SNS	twsc2012.ciao.jp/				

活動分野	健康	登録番号	G070167		
団体名	都筑区食生活等改善推進員会ヘルスマイト				
活動の目的	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				
主な活動日	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				
主な活動場所		入会金	－	会費	2,000 円／年
ホームページ・SNS					

活動分野	健康	登録番号	G070111		
団体名	つづき健康太極拳				
活動の目的	太極拳を通して週一通いいく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。				
主な活動日	週一、水曜日か金曜日 AM10:00～12:00(時には午後もあり)				
主な活動場所	都筑区公会堂リハーサル室、 又は都筑地区センター	入会金	1,000 円	会費	2,000 円／月
ホームページ・SNS					

活動分野	健康	登録番号	G180021		
団体名	つづきナビ倶楽部				
活動の目的	都筑の良さを再確認するため、区内及び周辺の関係地域を調査・見学することにより都筑区の良さを見直そうという考えのもとに、十分な下見と調査の上、ガイド資料を作成し、事前のミーティング(勉強会)を通じて、参加者は十分な知識を持ったうえで 散策を行うことにより、より有意義な散策・見学を目指す。				
主な活動日	3 月後半～12 月初の水曜日午前に勉強会と散策を実施（7 月 8 月は夏季休暇） 12 回の勉強会とそれを踏まえての散策。				
主な活動場所	勉強会は 中川西地区センタの会議室・散策範囲は都筑区を中心に近隣(横浜市及び、電車で 1 時間程度の都内も)	入会金	－	会費	3,000 円／年
ホームページ・SNS		http://tsuzuki-naviclub.jimdo.com/			

活動分野	健康	登録番号	G200007		
団体名	都筑の緑道を歩こう会				
活動の目的	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。				
主な活動日	毎月例会を第1、第3土曜日、毎月臨時例会を 1 回				
主な活動場所	都筑区、青葉区、港北区など	入会金	－	会費	500 円／年
ホームページ・SNS					

活動分野	健康	登録番号	G170017		
団体名	都筑ポールウォーキングクラブ				
活動の目的	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。				
主な活動日	毎月第一、第三火曜日 9時30分～12時				
主な活動場所	葛が谷地域ケアプラザ	入会金	－	会費	400 円／回
ホームページ・SNS					

活動分野	健康	登録番号	G150019		
団体名	中川ポールウォーキング倶楽部				
活動の目的	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。				
主な活動日	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)				
主な活動場所	中川地域ケアプラザを拠点とした 周辺の緑道・公園など	入会金	－	会費	200 円／回
ホームページ・SNS					

活動分野	健康	登録番号	G090011		
団体名	横浜北ノルディックウォーキング振興会				
活動の目的	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				
主な活動日	活動日 毎月第一土、第二木、第三月曜日の月 3 回 9:30 区役所集合 正午解散				
主な活動場所	都筑区役所区活センター前で受付、 区内の緑道を歩く(約 7km)	入会金	300 円	会費	5,000 円／年
ホームページ・SNS					

活動分野	健康	登録番号	G190017		
団体名	よこはま遊楽会				
活動の目的	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				
主な活動日	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(毎月第 2・第 4 火曜日 13:30～15:30)				
主な活動場所	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	入会金	－	会費	円／
ホームページ・SNS					

活動分野	健康	登録番号	G090051		
団体名	年金者の会				
活動の目的	高齢者の福祉の向上や親睦・交流の促進				
主な活動日	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				
主な活動場所		入会金	－	会費	250 円／月
ホームページ・SNS					

活動分野	健康	登録番号	G190018		
団体名	都筑徳座連				
活動の目的	阿波踊りを通じた仲間作りと、地域のお祭りや施設訪問での賑わい演出。				
主な活動日	練習は主に毎月2回(日)13時から16時。				
主な活動場所	荏田南小体育館、地域の夏祭り、老人ホーム	入会金	－	会費	3,000 円／年
ホームページ・SNS					

活動分野	健康	登録番号	G220016		
団体名	脳トレ リズム体操 バイレ ピラティス				
活動の目的	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。				
主な活動日	仲町台地区センター 毎週月曜日 9 時 30 分～ 北山田地区センター 毎週木曜日 15 時 10 分～、16 時 40 分～				
主な活動場所	仲町台地区センター、北山田地区センター	入会金	－	会費	3,900 円／月
ホームページ・SNS					

活動分野	健康	登録番号	G240005		
団体名	Apple Story				
活動の目的	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。				
主な活動日	月1回 第1土(休み 有)				
主な活動場所		入会金	－	会費	円／
ホームページ・SNS		@relaxing_marche			

活動分野	健康	登録番号	G230009		
団体名	男のキッチン				
活動の目的	料理講習を通じた交流				
主な活動日	毎月第 3 金曜日 9:30～13:00				
主な活動場所	北山田地区センター	入会金	－	会費	3,000 円／月
ホームページ・SNS					

活動分野	健康	登録番号	G240009		
団体名	がんサーハーモニー				
活動の目的	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				
主な活動日	①偶数月 第3金曜日 午後 ②奇数月 第3木曜日 午前				
主な活動場所	①都筑区民活動センター ②川和教会	入会金	—	会費	円／
ホームページ・SNS					

活動分野	健康	登録番号	G210014		
団体名	楽しい脳活体操				
活動の目的	健康づくり				
主な活動日	毎月第 2・4 月曜日				
主な活動場所	北山田小学校コミュニティハウス研 修室	入会金	－	会費	1,500 円／月
ホームページ・SNS					

活動分野	健康		登録番号	G250020	
団体名	ててるの会				
活動の目的	都筑区等の緑道等を歩くことを主な目的として、歩いて・見て・食べるをみんなで楽しむ会				
主な活動日					
主な活動場所		入会金	－	会費	円／
ホームページ・SNS					