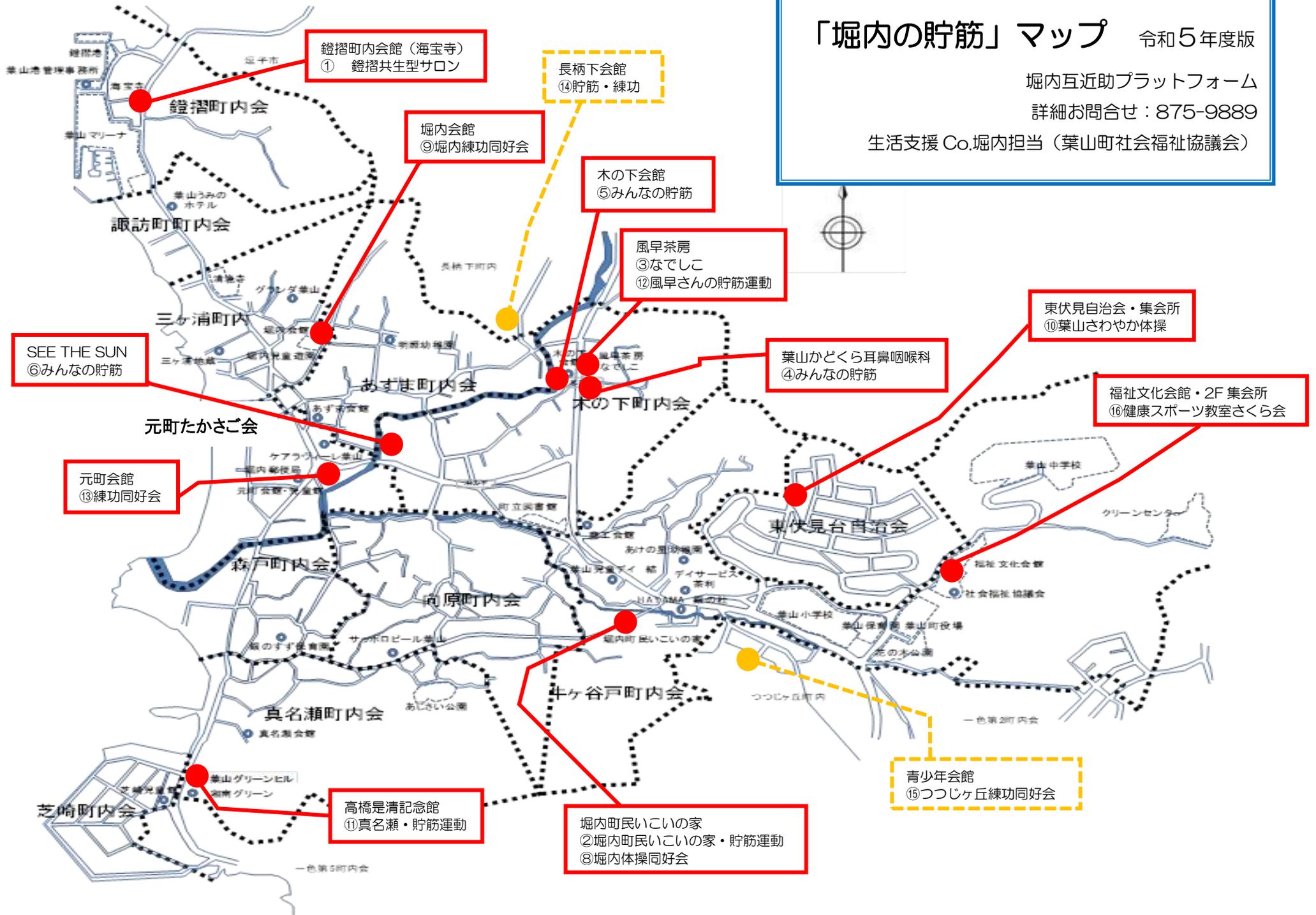


「堀内の貯筋」マップ 令和5年度版

堀内互近助プラットフォーム

詳細お問合せ：875-9889

生活支援 Co.堀内担当（葉山町社会福祉協議会）



	開催名	開催日時	会場	主催	代表・連絡先（敬称略）	対象・参加費・内容・参加人数・他	コロナ禍対応
⑬	健康スポーツ教室 さくら会※	第2・第4月曜 13:30-15:00	福祉文化会館 2F 集会室	健康スポーツ 教室さくら会	竹内容這 090-9348-9421	・貯筋運動・葉山体操・ダンベル他（黒田氏指導） ・参加費¥100/回 ・対象：どなたでも	R4年度 リニューアル
①	錠摺・貯筋運動	毎週火曜 10:00-11:00	錠摺町内会館 （海宝寺）	錠摺町内会	三橋政昭 875-0119	・貯筋運動 ・10名程 ・参加費無料 ・対象:町内会+どなたでも	R4年度 リニューアル 適宜休会
②	堀内町民いこいの家・ 貯筋運動	毎週火曜 14:00-15:00	堀内町民 いこいの家	牛ヶ谷戸町内会	佐藤文彦 090-3809-8080	・貯筋運動、ストレッチ、脳トレ等 ・10名前後 ・参加費無料 ・対象:どなたでも（要事前連絡）	適宜休会 人数制限
③	なでしこ※ （介護予防事業・通所サービスB）	第1・3水曜 11:00-14:00	風早茶房	なでしこ	川畑美子 090-1549-8418	・なでしこ体操・歌・脳トレ・手作業等・10~12名 ・対象:要支援1~2・参加費:¥2000/回（昼食込）	適宜休会 人数制限
④	みんなの貯筋	第1・第2水曜	葉山かどくら耳鼻咽喉科	みんなの貯筋	清水明絵	・貯筋運動、葉山体操、ストレッチ、ヨガ等 +「互近助ガーデン」「健康講座」「ボイストレーニング」 「ウクレレチーム」「みんなの畑」等 ・季節の養生茶（happ提供）・参加費1000円/月 ・対象:どなたでも ・10名前後	適宜休会 人数制限 時短対応
⑤	（一般介護予防事業・通いの場）	9:30-12:30	木の下会館	実行委員会	876-6962		
⑥		第3・第4・第5	SEE THE SUN	（堀内協議体 構成員有志）			
⑦		水曜 9:30-12:30					
⑧	堀内体操同好会	毎週水曜 10:00-11:30	堀内いこいの家	練功同好会	黒田晴江（練功指導） 875-1428	・練功十八法、葉山体操、貯筋運動、ストレッチ、 脳トレ等 ・⑧4~5名 ⑨12~15名 ・参加費¥1300/月 ・対象:同好会会員（どなたでも加入可）	適宜休会 人数制限
⑨	堀内練功同好会	毎週木曜 10:00-11:30	堀内会館				
⑩	葉山さわやか体操 （ふれあいいきいきサロン）	第2・第4木曜 13:30-15:30	東伏見集会所	葉山さわやか 体操	本村希香（体操指導） 875-5630	・葉山体操、貯筋運動、ストレッチ、散歩、茶話会 ・参加費無料 ・対象:どなたでも ・10名前後	R4年度 リニューアル 適宜変更
⑪	真名瀬・貯筋運動	毎週木曜 14:00-15:00	高橋是清記念館 （湘南グリーン回）	個人V	上村章 090-9343-7036	・貯筋運動（DVD活用） ・7~10名 ・参加費無料 ・対象:どなたでも	適宜休会
⑫	風早さんの貯筋体操※	毎週木曜 14:00-15:30	風早茶房	kazapla （風早さん）	桑原（担当:長島恵美） 080-2025-0447	・貯筋運動、歌等 ・7名程 ・対象:どなたでも ・参加費¥500/回（手作りデザート付）	適宜休会 人数制限
⑬	練功同好会	毎週金曜 10:00-11:30	元町会館	元町たかさご会	佐藤靖子 875-9313	・練功十八法、葉山体操、貯筋運動他（指導者手配） ・参加費¥4000/3ヶ月・対象:町内会+相談・10名程	適宜休会 人数制限
⑭	貯筋	毎週月曜 1330-1530	長柄下会館	長柄下町内会	相澤寛子 875-3775	・貯筋運動（第1~3週は指導者手配）	適宜休会
	練功	毎週金曜 1000-1100				・会場費¥100/回 ・対象:近隣高齢者 ・5~7名 人数制限	
⑮	つつじヶ丘練功同好会	毎週火曜 10:00-11:30	青少年会館 （学童優先）	練功同好会	鈴木のり子（練功指導） 875-2247	・練功十八法、葉山体操、貯筋運動等 ・13名程 ・参加費¥1000/月 ・対象:同好会会員（応相談）	適宜休会