

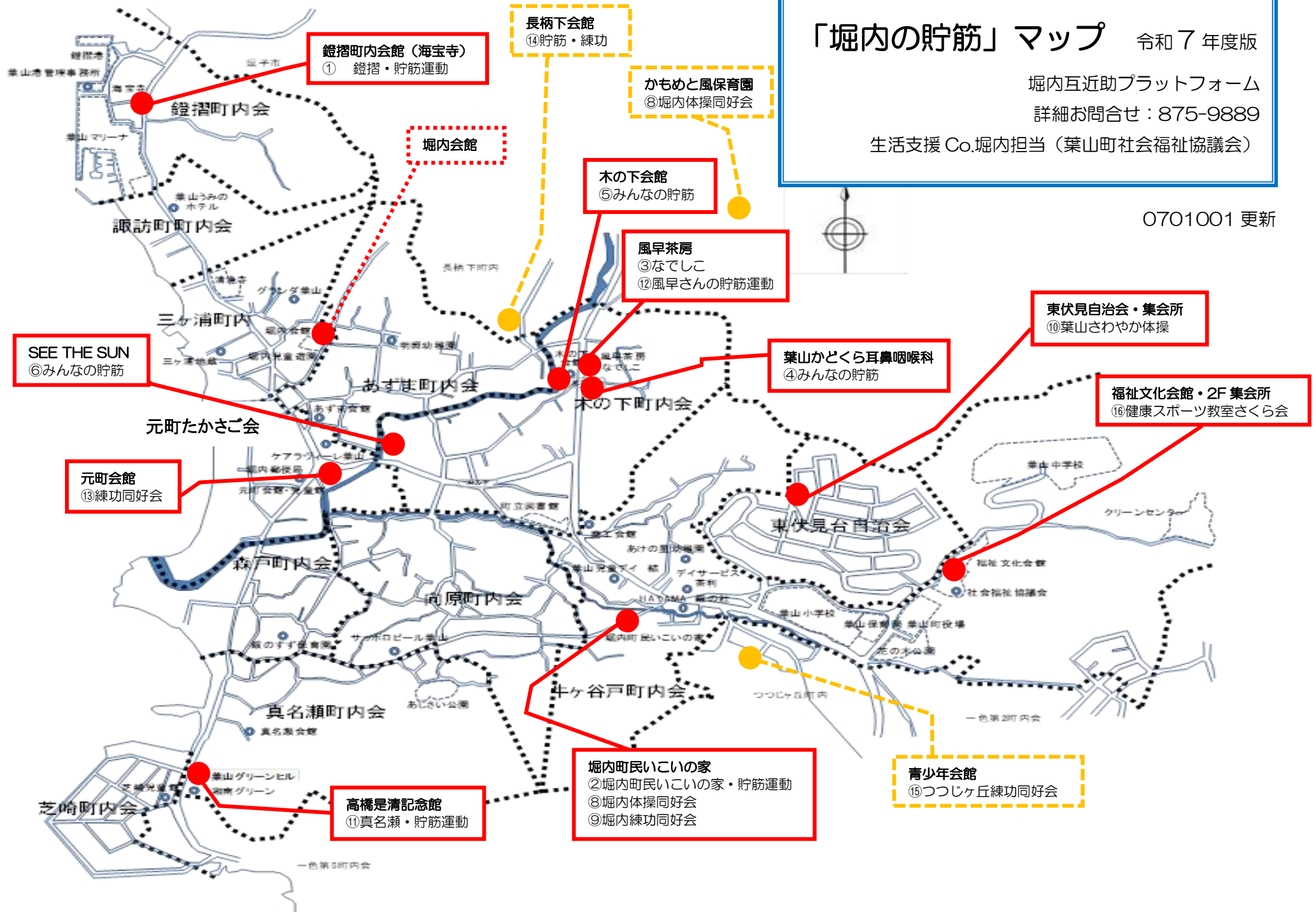
# 「堀内の貯筋」マップ 令和7年度版

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）

0701001 更新



	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	その他・変更
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	加藤芳子 875-5555	・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	鎧摺・貯筋運動	毎週火曜 10-11	鎧摺町内会館 （海宝寺）	鎧摺町内会	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	
②	堀内町民いこいの家・貯筋運動 （ふれあいいきいきサロン）	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 ・20 名前後 ・参加費無料 ・対象:どなたでも（要事前連絡）	R5 年度 リニューアル
③	なでしこ※ （介護予防事業・通所サービス B）	第 1,3,4 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）	R7 年度 開催週増
④	みんなの貯筋 （一般介護予防事業・通いの場）	第 1・第 2 水曜 9:30-12:30	葉山かどくら耳鼻咽喉科	みんなの貯筋	清水明絵 876-6962	・貯筋運動、葉山体操、ストレッチ、ヨガ等 +「互近助ガーデン」「ボイストレーニング」 「ウクレレチーム」「アート企画」「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	
⑤			木の下会館	実行委員会			
⑥ ⑦		第 3・第 4・第 5 水曜 9:30-12:30	SEE THE SUN	（堀内協議体 構成員有志）			
⑧	堀内体操同好会 （ふれあいいきいきサロン）	毎週水曜 10-11:30 第 2,4 土曜 10-12	堀内いこいの家 かもめと風保育園	堀内体操同好会	黒田 875-1428 加藤 875-5555	・葉山体操、貯筋運動、練功など、介護予防と孤立防止 ・参加費：¥1500/月 ・高齢者どなたでも	R6 年度 活動日追加
⑨	堀内練功同好会※	毎週木曜 10-11:30	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、貯筋運動など・⑧ 4～5 名 ・参加費¥1500/月・対象:同好会会員（どなたでも）	
⑩	葉山さわやか体操 （ふれあいいきいきサロン）	第 2～5 木曜 13:30-15:30	東伏見集会所 ※第 3「自治会周辺」	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、散歩（第 3）、茶話会（第 5） ・参加費無料 ・対象:どなたでも ・10 名前後	R5 年度 活動日追加
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	
⑫	風早さんの貯筋体操 （ミニティ）	毎週木曜 14:00-15:30	風早茶房	kazapla （風早さん）	桑原洋一 090-5541-3635	・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）	R5 年度 リニューアル
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	杉本美智代 876-2636	・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	
⑭	貯筋 練功	毎週月曜 14:00-15:00 毎週金曜 1000-1100	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） ・会場費¥100/回 ・対象:近隣高齢者 ・5～7 名	時間修正
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）	

※令和 7 年度版～：変更・リニューアル（4/1 以降更新）