



| | 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 |
|---|---------------------------------|--------------------------------------|----------------------|-------------------------------------|------------------------|---|----------------|
| ⑯ | 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 | 川畠美子 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 木の下会館 | みんなの貯筋 実行委員会 (堀内協議体 構成員有志) | 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」「みんなの畠」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 | | 第3・第4・第5 水曜 9:30-12:30 | SEE THE SUN | | | | |
| ⑥ | | | | | | | |
| ⑦ | | | | | | | |
| 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 | 堀内いこいの家 | 堀内体操同好会 | 黒田 875-1428 | ・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 |
| | | 第2,4土曜 10-12 | かもめと風保育園 | | 加藤 875-5555 | | |
| 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・⑧4~5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) | 個人▽ | 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 (ミニディ) | 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 10:00-11:00 | 長柄下会館 | 長柄下町内会 | 相澤寶子 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 | | | | | |

※令和7年度版～:変更・リニューアル (4/1以降更新)