



港北区ウォーキング手帳

制作協力
公益財団法人かながわ健康財団
港北区保健活動推進委員会
港北ボランティアガイドの会
横浜F・マリノス
公益財団法人横浜市スポーツ協会

発行

横浜市港北福祉保健センター
福祉保健課 健康づくり係
(区役所3階 37番窓口)
☎ 045-540-2362 Fax 045-540-2368

令和5年3月発行

お名前

はじめよう!

続けよう!!

歩こう港北!!!

港北区

ウォーキング手帳

港北区
ホームページ
でも公開中!



©港北区 / © Y.F.MARINOS/SCBF / ©YOKOHAMA GRITS

横浜市港北福祉保健センター

さあ、「港北区ウォーキング手帳」をもって、ウォーキングスタート！

ウォーキングは年代を問わず、誰もが気軽に取り組むことができる運動で、生活習慣予防や肥満予防などの効果があり、若いうちからの健康習慣が健康寿命※を延ばすことにつながります。

すでにウォーキングをしている方、外出自粛で運動不足を感じてこれから始めようとしている方、皆さんの健康づくりに、ぜひこの手帳を活用していただきたいと思います。

より多くの方にこの手帳を手にとっていただけるように、横浜F・マリノスのご協力を得て作成しています。

※健康寿命とは…健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間



<この手帳の活用方法>

知識編 安全にウォーキングを続けていくための情報です。日々のウォーキングに取り入れてみましょう。

マップ編 今すぐに歩きたくなる港北区の魅力が満載！実際に歩いてみましょう。

記録編 あなたのからだの様子や毎日の歩数を記録してみましょう。ウォーキングを続ける励みになります。

知識編 ウォーキングについて知ろう

1. **ウォーキングを始める前に**
 - ウォーキングの効果・・・P3
 - 歩く前の体調チェック・・・P4
 - 服・靴・持ち物・・・P4
2. **ウォーキングに行こう**
 - 準備体操と整理体操・・・P5
 - 水分補給のポイント・・・P5
 - 感染症対策のポイント・・・P6
 - 歩き方のポイント・・・P7
 - 歩くペース・・・P7
 - 坂道を上手に歩くポイント・・・P8
 - ウォーキング中の注意・・・P8
3. **ウォーキングの後に**
 - 疲労回復のポイント・・・P9
 - 筋力トレーニングにチャレンジ・・・P10
 - ウォーキングを継続するコツ・・・P11
 - 運動と栄養・・・P12
4. **ウォーキングに参加しよう**
 - よこはまウォーキングポイント・・・P13
5. **トクする健康情報**
 - トクする健康情報・・・P14

マップ編 港北区を歩こう

- 港北区全域マップ・・・P15・16
- 松の川緑道と古刹めぐり **Aコース**・・・P17
- 新羽の寺社めぐり **Bコース**・・・P18
- 大倉山歴史と緑の散策路 **Cコース**・・・P19
- 小机緑と歴史を訪ねて **Dコース**・・・P20
- 昔を訪ねて日吉の裏道めぐり **Eコース**・・・P21
- 綱島の旧家と緑をたずねる **Fコース**・・・P22
- 妙蓮寺・菊名の寺社めぐり **Gコース**・・・P23
- 歴史の町 鳥山の今昔を歩く **Hコース**・・・P24
- 新横浜公園ウォーキングマップ・・・P25・P26

記録編 記録をつけよう

- 体組成計で自分のからだを知ろう・・・P27
- 体組成計の設置場所一覧・・・P28
- ウォーキングの記録をつけよう・・・P29・30

1. ウォーキングを始める前に

● ウォーキングの効果 ●

ウォーキングは有酸素運動です。

- ① 心肺機能が向上し、持久力がつき、疲れにくい体をつくれます。
- ② 基礎代謝が上がり体脂肪を燃焼させ肥満・生活習慣病を予防します。
- ③ 血液の循環が良くなり、血圧が安定します。
- ④ 脳が活性化され、認知症予防につながります。
- ⑤ 適度な運動で筋力維持やストレス解消・気分転換ができます。
- ⑥ 骨を丈夫にし、肩こりや腰痛を予防します。

参考 <病気予防のめやす>

- 一日平均 2,000歩 寝たきりの予防
- 一日平均 5,000歩 (早歩き/7.5分含む) . . . 要介護、認知症、脳卒中予防
- 一日平均 8,000歩 (早歩き/20分含む) . . . 動脈硬化、骨粗しょう症、
高血圧、糖尿病の予防



一日8,000歩中、20分の早歩きが最適な理由

早歩きを取り入れることは代謝を上げ、心臓や血管の機能を高めます。早歩きとは、1秒で2歩が目安。20分は連続した時間でなくてもOK。

※中之条研究 (東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利氏) による

 横浜F・マリノス 望月 選コーチ
[日本サッカー協会A級コーチ、NPO日本食育インストラクター]

※ウォーキングにはよい効果がたくさんありますが、**歩き過ぎはひざ関節の軟骨を痛めます**。歩数を増やす場合はからだの様子を見て徐々に増やしていきましょう。

● 歩く前の体調チェック ●

ウォーキングを始める前には、その日の体調をチェックする習慣を身につけましょう。

ウォーキング前のチェックリスト

- 体調は良い
 - 睡眠はよくとれた
 - 空腹ではない
 - 発熱・頭痛・胸痛・動悸などの症状はない
 - 飲酒をしていない
 - ひざ・足首・股関節など、関節の痛みや違和感はない
 - 高温注意報・熱中症警戒情報や気象注意報・警報が出ていない
- チェックは全部つきましたか？
1つでもつかない所があった場合は、無理をしないようにしましょう。

● 服・靴・持ち物 ●

服の選び方

- ◎ 伸縮性があり動きやすいもの
- ◎ 汗の吸水性の良いもの
- ◎ 日差しの強い時には帽子も忘れずに



靴の選び方

- ◎ ひも・マジックベルト等で包む様に履けるもの
- ◎ つま先のゆとりは1~1.5cm位
- ◎ 靴底がしっかりとしてクッション性のあるもの



持ち物リスト

- ◎ 汗拭き用のタオル
- ◎ 水分補給用のドリンク類 (小銭を持参する方法でもOK)
- ◎ 携帯電話 (緊急連絡用にも使用可)
- ◎ リュックサック又はウェストバッグ など



2. ウォーキングに行こう

準備体操と整理体操

<準備体操> 足首・ひざ・股関節などの動きをスムーズにしてケガを予防します。

<整理体操> 疲労回復、筋肉痛の軽減に効果的です。



1 足首を回します。



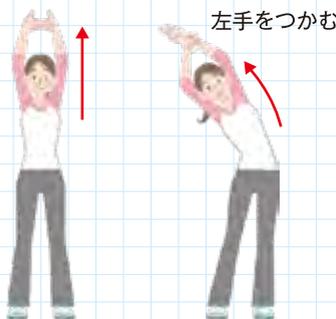
2 腰を落として太ももの周辺を伸ばします。



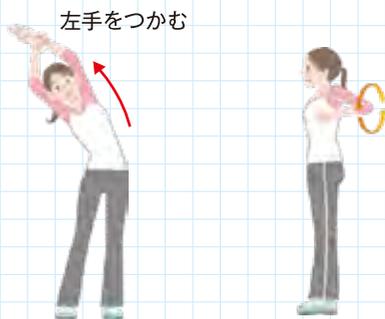
3 足の裏をつけて伸ばします。つま先をあげて伸ばします。



4 ②の状態から、背筋を伸ばして前にかがみ、おしりからもも裏を伸ばします。



5 全身を伸ばします。体側を伸ばします。



6 手を肩の高さまで上げ肩を回します。

水分補給のポイント

ウォーキング中に体内の水分は汗や呼吸で失われていきます。

- 「のどが渇いたな…」と感じる前に、こまめに水分補給を心がけましょう。
- ウォーキングの前後にも水分をとるようにしましょう。
- 特に夏の暑い日は、脱水・熱中症の予防のためにスポーツ飲料などの水分を補給することが大切です。

ウォーキングをする上での感染対策のポイント

外出の自粛により、筋肉量の低下や持病の悪化などの「※健康二次被害」を引き起こします。感染症対策をしたうえで、ウォーキングに取り組みましょう。

- こまめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 3密の回避
- 適切な生活習慣
- 毎朝の体温測定・健康チェック 発熱や風邪症状のある場合は無理せずに

スポーツ庁「With コロナ時代に運動不足による健康二次被害を予防するためにテレワークで座位時間が増えた方向け」参照

コロナ禍の運動の注意点

- 感染症予防
三つの密を避ける 手洗いの徹底など
- 熱中症対策
水分補給 適度な休憩 屋内での運動
- 過度な運動
運動を再開するときは、いつもより軽めから 運動強度や運動量は徐々に増やす

スポーツ庁「新しい生活様式におけるスポーツの在り方 コロナ禍の健康二次被害」参照

※健康二次被害とは？

自粛生活で、自宅にいる時間が多くなり、運動量や人との関わりが大幅に減ることで、体や心の衰えが進みます。そのことを「健康二次被害」と言います。



免疫力の低下



肥満・生活習慣病



ストレスによるこころの病気

持病の重症化にも注意

● 歩き方のポイント ●

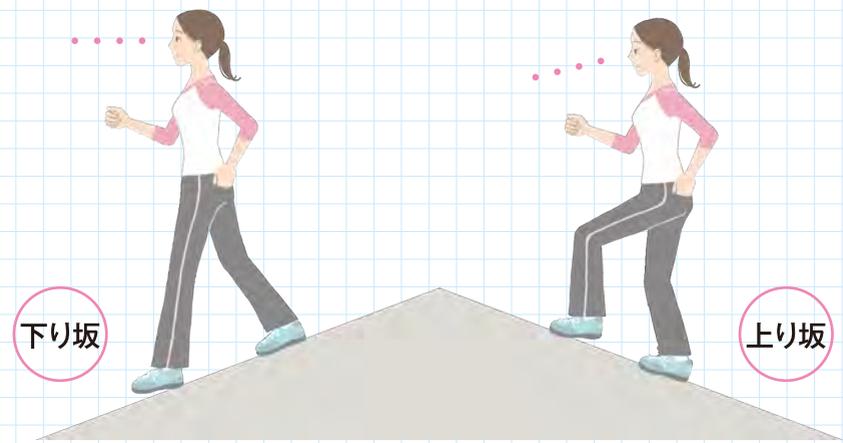


※正しい歩き方を身につけると、同じ距離・ペースで歩いても疲れにくくなります。

● 歩くペース ●

- 笑顔を保てる程度のスピードで普段より少しだけペースを上げてみましょう。
- 自分の体調や体力に合わせて無理をしないことが大切です。

● 坂道を上手に歩くポイント ●



- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| ○ 前方を見ながら | ○ 視線はやや下方へ |
| ○ 腰を曲げ過ぎず上体は起こす | ○ 歩幅はやや狭く |
| ○ 着地は「かかと」から足の裏全体をつける感じで | ○ 着地は「つま先」から足の裏全体をつける感じで |

● ウォーキング中の注意 ●

息苦しさ・動悸・だるさ・めまい・吐き気・冷や汗・関節の強い痛みなどの症状が出現した場合には、無理をせずウォーキングを中止しましょう。

● もしも…急に足（ふくらはぎ）がつつた時には

ふくらはぎに痛みを感じたら、両足を投げ出して座り、つま先をつかんで手前に強く引っ張り、筋肉を伸ばします。水分補給も行い、少し休憩してからウォーキングを再開しましょう。

● もしも…捻挫した時には

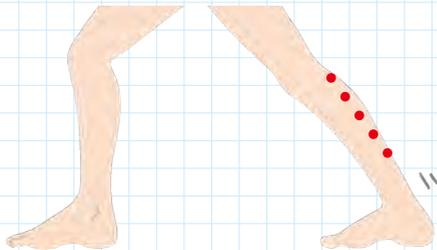
氷や水で濡らしたタオルで冷やし、関節が動かないように固定します。無理はせず、医療機関を受診しましょう。

3. ウォーキングの後に

● 疲労回復のポイント ●

ウォーキングの後は整理体操（P5参照）をして、疲労を軽減しましょう。ここでは足の疲労回復の豆知識を紹介します。

● アキレス腱伸ばし



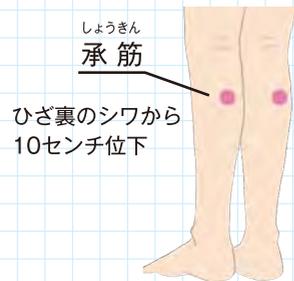
前方の足に体重をのせていき、後ろ足のかかとをつけたまま、ひざの裏側を伸ばします。

● 足ほぐしの方法



足の裏やふくらはぎ、太ももなどを揉みほぐし、心地のよい場所を押しましょう。

● 足の疲れを軽減するツボ



しょうきん承筋
ひざ裏のシワから10センチ位下

ふくらはぎの筋肉の最も太い場所の真ん中にある、心地よく感じる場所を押しします。

● 入浴でリフレッシュ



ぬるめのお湯に、ゆっくりつかってウォーキングの疲れをとりましょう。

● 筋力トレーニングにチャレンジ ●

ウォーキングに筋力トレーニングをプラスして筋力がアップすると次のような効果があります。

- 楽に歩けるようになる
- 基礎代謝があがり太りにくくなる
- ロコモ予防になる

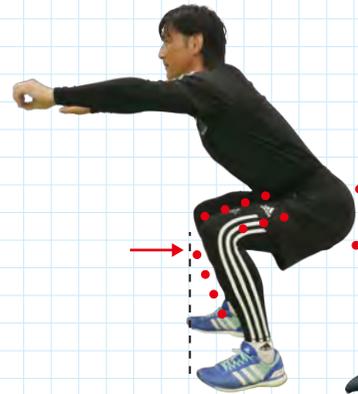
バランス良くからだを整えていきましょう！

※ロコモとは…ロコモティブシンドロームの略称。加齢に伴う筋力低下や骨・関節の障害が起これ、「立つ、座る、歩く」などの移動能力が低下する状態

● スクワット

- ① 足は肩幅より少し広めに開く。
 - ② おしりを後ろに引いてゆっくりとひざを曲げて、元に戻す。
- ※ひざがつま先よりも前に出ないようにする。

目安は
最初は4～8回を目安に始めましょう。



● かかと上げ下げ

- ① 背筋を伸ばして姿勢よく
- ② かかとを上げ下げ

目安は
最初は4～8回を目安に始めましょう。



● 片足立ち

- ① 背筋を伸ばして姿勢よく
- ② 片足を床から少し上げる。

目安は
左右それぞれ20～40カウントを目安に始めましょう。



転倒ないように
手すりやイス・テーブルなどの
そばでトレーニングしましょう！

●●●● 点線の部分の筋肉に効いています。

● 足指じゃんけん

いつでも気軽にできる
ひざから下の筋力アップ



ウォーキングを継続するコツ

● 歩数計をつけよう

「よこはまウォーキングポイント」の歩数計、歩数計アプリを持って歩こう。
詳細はP13をご覧ください。

● 記録をつけよう

P27をご活用ください。

● 目標を持って歩こう

P29～P30の記録表に記入しましょう！
たとえば・・・「毎日〇〇歩以上！」「〇〇キロ減量！」
目標達成したら自分にご褒美を！

● 歩くコースに変化をつけてみよう

この手帳を参考に港北区のいろいろな場所に出掛けてみましょう。

● 仲間と歩こう

家族や友達、ウォーキング仲間と楽しいウォーキングを！

● ウォーキングイベントに参加しよう

● 区内各地区で「保健活動推進員」がウォーキングイベントを開催しています。

問い合わせ：横浜市港北福祉保健センター
福祉保健課 健康づくり係（区役所3階 37番窓口）
☎ 045-540-2362 Fax 045-540-2368

● 「港北ボランティアガイドの会」がガイドツアーを実施しています。

ガイドツアーの日程は、広報よこはま港北区版のほか
港北ボランティアガイドの会ホームページに掲載しています。

港北ボランティアガイドの会

検索

<http://kouhokuvlg.yokohama/>



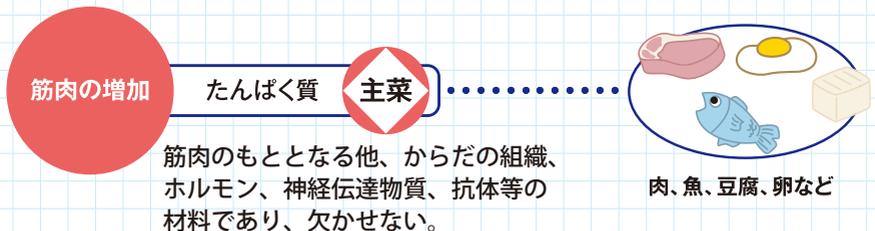
からだをつくる栄養

効果的なウォーキングをするための食事のポイントは、
主食・主菜・副菜を組み合わせることです。

運動に必要な栄養素



からだを動かすために必要。
特に長時間の運動には欠かせない。



筋肉のもととなる他、からだの組織、
ホルモン、神経伝達物質、抗体等の
材料であり、欠かせない。



からだの様々な機能がうまく働く
ために欠かせない。

● 今の食事に、ちょい足し術

タンパク質

- 粉がつかずにおかずにとひとふり
- チーズ、ヨーグルト、卵、缶詰めなど

ビタミン・ミネラル

- 海藻、青のり、すりごま等をおかずプラス
- もち麦や雑穀入りのごはん



汁物 惣菜 など

4. ウォーキングに参加しよう



「よこはまウォーキングポイント事業」は、18歳以上の横浜市民及び在勤・在学の方を対象に、**歩数計アプリ**または**専用の歩数計**を持って、歩いて楽しみながら健康づくりに取り組んでいただく事業です。

歩いた歩数に応じてポイントが貯まり、抽選で商品券等が当たります。すでに**歩数計**をお持ちの方も**歩数計アプリ**と併用できます。

詳しくは



歩数計アプリのダウンロード

市ホームページから詳細を確認のうえ、ダウンロードしてください。



歩数計の申込み（郵送受付）

申込書は市ホームページからでもダウンロードできます。

※初めてのお申込みが対象です。紛失や破損による再度のお申込みはできません。



お問い合わせ よこはまウォーキングポイント事業事務局

電話 0570-080-130 または 045-681-4655
(平日午前9時半～午後5時半) FAX 0120-580-376

(令和5年3月現在)

～ウォーキングポイントの歩数計について～

歩数計に表示される「しっかり歩数・しっかり歩行時間」って？

1分間に60歩以上かつ10分以上 継続歩行した歩数と時間です。一日8,000歩そのうち20分の早歩き（連続でなくてもOK!）は、高血圧症、糖尿病、メタボリックシンドロームを予防するという研究結果が出ています。意識して「しっかり歩行」を取り入れてみましょう。

歩数計の電池交換について

歩数計の画面に このマークが出たら電池交換のサインです。新しい電池に交換しましょう。（電池はスーパーやコンビニエンスストア、家電量販店などで購入できます。交換後は歩数計をリーダーにのせてください）

歩数計を紛失した場合

歩数計の再交付は行いません。引き続き本事業に参加される場合は、同一の製品をご購入いただく必要があります。まずは、上記事務局までお問い合わせください。



5. トクする健康情報

無料なので
毎年受診
しよう!



早期発見!!
早期治療が
大切です。

以下の対象の方は、生活習慣病予防のための「特定健康診査」もしくは「横浜市健康診査」を年度に1回、**無料**で受診できます。職場等の健康保険に加入している方は、職場や健康保険組合にお問い合わせください。

● 特定健康診査 **無料**

検査項目：問診、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査、腹囲
(医師が必要と判断したとき) 心電図、眼底検査、貧血検査

対象者	健診当日の持ち物
40～74歳の 横浜市国民健康保険被保険者	① 国民健康保険被保険者証 ② 受診券・問診票

● 横浜市健康診査 **無料**

検査項目：問診、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査、腹囲 (40～74歳の方)
(医師が必要と判断したとき) 心電図、眼底検査、貧血検査

対象者	健診当日の持ち物
後期高齢者医療制度被保険者 (1) 75歳以上の方 (2) 65歳以上75歳未満の方で一定程度の障害の状態であると広域連合の認定を受けた方	後期高齢者医療被保険者証
生活保護受給者のうち40歳以上の方 (健康保険未加入の方)	休日・夜間等診療依頼証
中国残留邦人等支援給付制度適用の 40歳以上の方	本人確認証

この他、職場などでがん検診を受ける機会がない市内在住の方を対象に、横浜市がん検診を受診できます。詳細はけんしん専用ダイヤルに問い合わせください。

特定健康診査、横浜市健康診査、横浜市がん検診の問い合わせ

横浜市けんしん専用ダイヤル

(午前8時30分～午後5時15分、日曜・祝日・年末年始のぞく)

☎ 045-664-2606

Fax 045-663-4469

港北区全域マップ

区内の史跡や寺社、公園などを巡る8コースを紹介します

A コース 松の川緑道と古刹めぐり

コース:約16.0km

B コース 新羽の寺社めぐり

コース:約16.3km

C コース 大倉山歴史と緑の散策路

コース:約16.4km

D コース 小机緑と歴史を訪ねて

コース:約16.1km

凡 例

- 寺
- 神社
- 史跡
- 公園など
- 建物など
- 梅
- 桜
- 紅葉
- いちよう
- 体組成計
- 設置場所



※マップは「歩いて魅力発見！港北区ウォーキングマップ」を参照しました。

各ウォーキングコースは港北ボランティアガイドの会が作成しました。



A 松の川緑道と古刹めぐり

コース：約6.0km

- スタート** 高田駅 ▶ **1** 塩谷寺 ▶ **2** 高田天満宮 ▶ **3** 興禅寺 ▶ **4** 松の川緑道 ▶ **5** 真福寺 ▶ **6** 金蔵寺 ▶ **ゴール** 日吉駅



塩谷寺



高田天満宮



興禅寺



松の川緑道



真福寺



金蔵寺

「港北まちの魅力フォトコンテスト」応募作品

B 新羽の寺社めぐり

コース：約6.3km

- スタート** 新羽駅 ▶ **1** 新田緑道 ▶ **2** 北新羽杉山神社 ▶ **3** 光明寺 ▶ **4** 新羽杉山神社 ▶ **5** 西方寺 ▶ **6** 新羽丘陵公園 ▶ **7** 専念寺 ▶ **ゴール** 北新横浜駅



新田緑道



光明寺



新羽杉山神社



西方寺



新羽丘陵公園



専念寺

C 大倉山歴史と緑の散策路

コース：約6.4km

- スタート** 大倉山駅 ▶ **1** 大倉山記念館 ▶ **2** 大倉山公園梅林 ▶ **3** 師岡熊野神社 ▶ **4** 獅子ヶ谷横溝屋敷 ▶ **ゴール** 大倉山駅



大倉山記念館 「港北まちの魅力フォトコンテスト」応募作品



大倉山公園梅林 「港北まちの魅力フォトコンテスト」応募作品



師岡熊野神社



獅子ヶ谷横溝屋敷

D 小机緑と歴史を訪ねて

コース：約6.1km

- スタート** 小机駅 ▶ **1** 雲松院 ▶ **2** 本法寺 ▶ **3** 小机城址市民の森 ▶ **4** 鶴見川流域センター ▶ **5** 新横浜公園 ▶ **ゴール** 小机駅



雲松院 「港北まちの魅力フォトコンテスト」応募作品



本法寺



小机城址市民の森



鶴見川流域センター



新横浜公園



日産スタジアム



城郷小机地区センター(小机城ジオラマ)

E 昔を訪ねて日吉の裏道めぐり

コース：約5.3km

- スタート 日吉駅 ▶ 1 日吉の丘公園 ▶ 2 箕輪洞谷横穴墓群跡 ▶ 3 大聖院 ▶ 4 諏訪神社 ▶ 5 熊野神社 ▶ 6 保福禅寺 ▶ 7 慶應義塾大学 日吉キャンパス ▶ ゴール 日吉駅



F 網島の旧家と緑をたずねる

コース：約5.1km

- スタート 網島駅 ▶ 1 池谷家 ▶ 2 諏訪神社 ▶ 3 長福寺 ▶ 4 網島古墳 ▶ 5 網島公園 ▶ 6 網島市民の森 ▶ 7 飯田家 ▶ 8 東照寺 ▶ ゴール 網島駅



日吉の丘公園



箕輪洞谷横穴墓群跡



大聖院



諏訪神社



池谷家



諏訪神社



長福寺



網島古墳



熊野神社



保福禅寺



慶應義塾大学
日吉キャンパス



網島公園

「港北まちの魅力フォトコンテスト」応募作品



網島市民の森



飯田家



東照寺

G 妙蓮寺・菊名の寺社めぐり

コース：約4.2km

- スタート 妙蓮寺駅 ▶ 1 妙蓮寺 ▶ 2 菊名池弁財天 ▶ 3 菊名池公園 ▶ 4 菊名桜山公園 ▶ 5 蓮勝寺 ▶ 6 菊名神社 ▶ 7 八杉神社 ▶ 8 本乗寺 ▶ **ゴール** 菊名駅



妙蓮寺



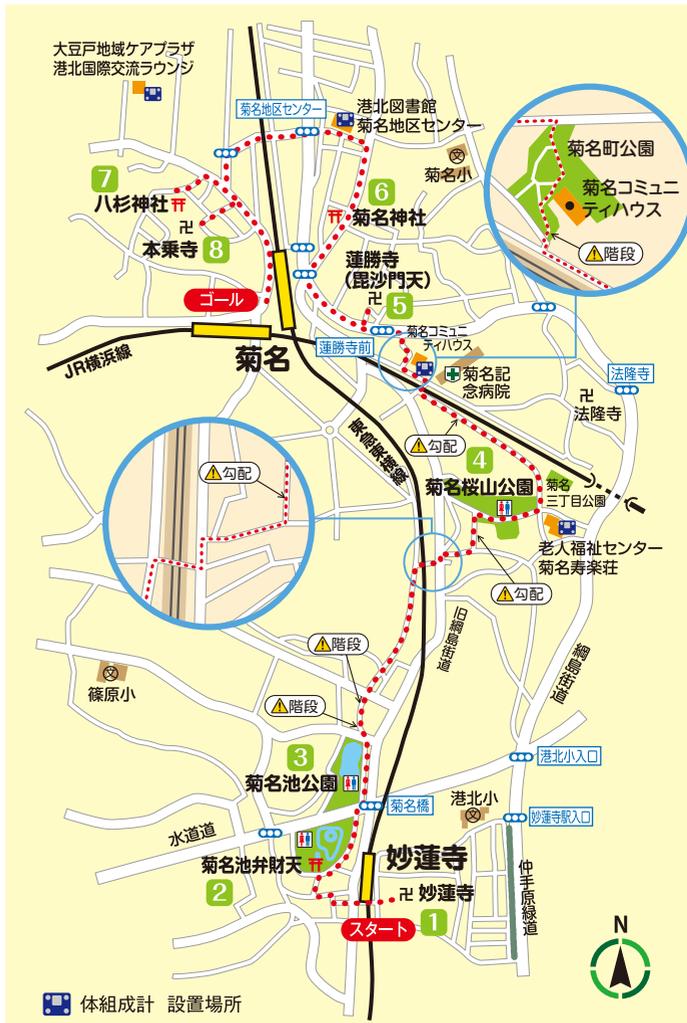
菊名池弁財天



菊名池公園



菊名桜山公園



蓮勝寺



菊名神社



本乗寺



八杉神社

H 歴史の町 鳥山の今昔を歩く

コース：約5.2km

- スタート 小机駅 ▶ 1 鳥山八幡宮 ▶ 2 馬頭観音堂 (駒形明神) ▶ 3 三会寺 ▶ 4 乞食松地蔵尊 ▶ 5 新横浜駅前公園 ▶ **ゴール** 新横浜駅



三会寺



乞食松地蔵尊



新横浜駅前公園



横浜アリーナ



鳥山八幡宮



馬頭観音堂 (駒形明神)

●新横浜公園を歩こう!

新横浜公園は、横浜市内で最大の運動公園です。日本最大規模の約72,000席の観客収容能力を誇る横浜国際総合競技場(日産スタジアム)のほか、プール、野球場、テニスコートなど様々な運動施設があります。公園内

では四季折々の草花、鳥などが楽しめます。国際的なイベントも目白押しの新横浜公園をウォーキングしてみましょう!

(住所:横浜市港北区小机町3300)



● 体組成計で自分のからだを知ろう ●

自分のからだの変化を見ることで
ウォーキングを続ける励みになります。



- 血圧と体組成を測ってみましょう。
- 体組成計で自分のからだの体脂肪率や筋肉量などがわかります。
- ※ 体組成計は、区内の施設に設置しています。(P28をご覧ください)

日にち	/	/	説明	判定の目安
血圧	/ mmHg	/ mmHg	健康保持増進のための基準値: 130/85mmHg未満	
体組成	体重	kg	kg	身体の重さのこと です。1日のうちで も変動があります。 標準体重： 身長(m) × 身長(m) × 22
	BMI			体格を表す数値で す。体重(kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長(m) で 求められます。 標準： 18.5～25未満 理想的な数値：22
	体脂肪率	%	%	身体に占める脂肪 の割合です。 標準： ● 男性10～20%未満 ● 女性20～30%未満
	筋肉量	kg	kg	骨格を動かす筋肉・内臓・その他水分など を含んだ値です。筋肉量が減ると脂肪を 蓄積しやすく、骨量も減少します。
	内臓脂肪	レベル	レベル	内臓のすき間につ く脂肪で、皮下脂肪 よりも生活習慣病 のリスクになります。 標準：9.5以下 腹囲も目安になります。 ● 男性85cm以下 ● 女性90cm以下
	基礎代謝量	kcal/日	kcal/日	呼吸をする・心臓を動かす・体温を維持 するなど、生きていくために最低限必要 なエネルギー量のことです。筋肉量が増 えると基礎代謝量も増え、脂肪を燃焼し やすくなります。
	他			

※ 体組成計の項目、判定基準はメーカーによって異なる場合があります。

● 体組成計の設置場所一覧

- どなたでもご自分で自由に健康チェックができます。
- 健康づくりに関する情報もご案内しています。
- ウォーキングやお出かけの途中に、お気軽にご利用ください。



施設名	住所	電話
新吉田地域ケアプラザ	新吉田町6001-6	592-2151
下田地域ケアプラザ	下田町4-1-1	563-9081
大豆戸地域ケアプラザ	大豆戸町316-1	432-4911
綱島地区センター	綱島西1-14-26	545-4578
菊名地区センター	菊名6-18-10	421-1214
城郷小机地区センター	小机町2484-4	472-1331
篠原地区センター	篠原東2-15-27	423-9030
菊名コミュニティハウス	菊名4-4-1	401-4964
師岡コミュニティハウス	師岡町700 トレッサ横浜南棟3階	534-2439
下田小コミュニティスクール	下田町4-10-1	565-2850
日吉台中コミュニティスクール	日吉本町4-9-1	565-2840
大綱中コミュニティハウス	大倉山3-40-2	547-2761
老人福祉センター 菊名寿楽荘	菊名3-10-20	433-1255
港北スポーツセンター	大豆戸町518-1	544-2636

(令和5年3月現在)

開館時間、利用方法など詳細は各施設にお問い合わせください。
新型コロナウイルス感染症の影響により、施設によって設置状況が異なります。

