

運動するヨ! 全員集合

MAP編

港南区の健康づくり情報をCHECKして今日からTRY!



アイコン解説



健康遊具のある公園



コミュニティハウス



町ぐるみ健康づくり教室



地区センター



地域ケアプラザ



スポーツセンター・スポーツ会館

港南区 区内施設一覧



※「健康遊具のある公園」は裏面の情報編をご覧ください。

運動するヨ! 全員集合

港南区の健康づくり情報をCHECKして今日からTRY!

お金をかけずにひとりで気軽に運動したい方へ ウォーキングマップ・運動できる公園

健康ウォーキングマップ ひまわり港南ウォーク



港南区内のウォーキングコースやウォーキングのためのストレッチ法などを掲載しています。

ひまわり港南ウォーク



ウォーキングで 港南区を知ろう!



港南区の歴史に触れて楽しみながら、ウォーキングできるコースを紹介しています。

ウォーキングで港南区を知ろう



健康遊具の ある公園



健康遊具とは、運動機能を維持・向上させることのできる遊具のことです。町名、公園名から検索OK!

港南区 健康遊具



公園de健康づくり



身近な公園を利用した健康づくりに取り組める工夫や、健康遊具の使い方が掲載されています。

公園de健康づくり



身体をしっかりと動かしたい方へ 運動講座・教室・サークル



港南区ウォーキング
推進キャラクター
ひまわりくん

港南スポーツ センター



市民が気軽に利用できる施設です。4半期ごとの定期教室、ワンデーレッスン、トレーニング室の空き情報が掲載されています。

港南スポーツセンター



町ぐるみ 健康づくり教室



地域の皆さんが主体的に実施している、運動や体操を行う教室です。

町ぐるみ健康づくり教室



ひまわりタネット

(こうなん地域ポータルサイト)



健康づくり活動をしている様々なサークル、団体の情報などを発信しています。

ひまわりタネット



ヨコハマ地域活動 サービス検索ナビ



地域を選択して、「体操・運動」などカテゴリーを設定すると、サークル、団体の情報が検索できます。

ヨコハマ地域活動サービス検索ナビ

