

128	ヨガ
名称	ワイ スタジオ ----- Y studio
連絡先	
活動地域	瀬谷区・横浜市・大和市
対象者	一般・高齢者・小中学生・未就学児
活動内容	子供から高齢者まで参加可能なプログラムです。
PRまたはプログラム例	経験や年齢を問わず、どなたでも気楽に参加できるプログラムを作成し、楽しくできることを一番大切に指導しています。もちろん初心者大歓迎です。 HP https://erdbeere8y.jimdofree.com/

129	ヨガ
名称	ケンコウヒロバ アイアイリンク ----- 健康広場 あいあいりんく
連絡先	
活動地域	瀬谷区・青葉区・旭区・緑区・都筑区・保土ヶ谷区
対象者	一般・高齢者
活動内容	イスヨガや指ヨガなどの健康ヨガです。ヨガの深い呼吸に合わせて、ゆっくり関節まわりを（指ヨガは 脳を表すと言われる手を）ほぐします。自律神経が安定し、血流促進・新陳代謝アップにより免疫力も向上。たっぷり酸素を取り入れる事により、体力回復・安眠効果も期待できます。
PRまたはプログラム例	活動：カラダに優しい椅子ヨガで免疫力アップ 対象：一般 定員：10名程度 材料費：なし 備考：持ち物は動きやすい服装、タオル2本、飲み物

130	ヨガ・健康体操
名称	カワグチ チエコ ----- 川口 千恵子
連絡先	
活動地域	瀬谷区・横浜市
対象者	一般・高齢者
活動内容	地区センターやコミュニティ・スクールなどでメンバーを集めて指導しています。
PRまたはプログラム例	ヨガ、健康体操、どのクラスも楽しく気軽に体を動かせるように穏やかな雰囲気指導しています。自身の健康のため、Happyのために是非ご参加ください。

131	高齢者向けチェアヨガ
名称	マサコ☆シニアヨガ ----- MASAKO☆シニアヨガ
連絡先	
活動地域	瀬谷区・近隣区
対象者	高齢者
活動内容	シニアの身体的特徴や制限に合わせて椅子を用いることで体の動きや健康をサポートします。
PRまたはプログラム例	一般のヨガのクラスで行われるような過大な柔軟性を求めることや激しい動きなどはなく、穏やかなセラピー的要素が強いヨガです。ヨガの呼吸法や動きを取り入れた運動を行うことで、心と体を穏やかに整えていきます。

132	骨盤スリムヨガ
名称	サオリ
	Saori
連絡先	
活動地域	瀬谷区・近隣区
対象者	一般・高齢者
活動内容	骨盤周りに特化したヨガで、骨盤の調整や下半身強化、肩こり、腰痛、姿勢矯正にもつながります。
PRまたはプログラム例	年齢、性別を問わず、どなたでもご参加いただけます。立って行うことが難しい場合は、イスを使ったイスヨガの指導も可能です。

133	ヨガ・ピラティス
名称	ミツジ ミズホ
	三辻 瑞穂
連絡先	
活動地域	瀬谷区・横浜市
対象者	一般・高齢者
活動内容	ヨガやピラティスなどで体を整え、バランス、インナーマッスル、筋力向上、柔軟性を高めます。
PRまたはプログラム例	わかりやすく、楽しいレッスンを心がけています。現在行っているサークル活動も、30代から70代までの人がいますが、年齢を感じず、皆さん仲良く楽しんでいます。

134	ヨガ・ピラティス
名称	マツミヤ チカコ
	松宮 千夏子
連絡先	
活動地域	瀬谷区・近隣区・近隣市
対象者	一般・高齢者
活動内容	ヨガとピラティスを組み合わせ、呼吸に合わせて気持ち良く動きながら体幹を強化し、体のバランスを整えます。
PRまたはプログラム例	活動：ヨガ&ピラティス 対象：一般、高齢者 定員：5名～20名程度（応相談） 材料費：1人500円程度又は全体5000円（応相談） ヨガとピラティスのいいとこどり！参加者に合わせてレベルを変えられます。お子様連れも可。PTA行事などにもお声がけください。

135	ピラティス
名称	マツミヤ チカコ
	松宮 千夏子
連絡先	
活動地域	瀬谷区・近隣区・近隣市
対象者	一般・高齢者
活動内容	ストレッチやリンパマッサージでしっかりと体をほぐし、ピラティスで深い呼吸をしながら体の内側の筋肉（インナーマッスル）を鍛えて姿勢を整えていきます。
PRまたはプログラム例	活動：ピラティス 対象：一般、高齢者 定員：5名～20名程度（応相談） 材料費：1人500円程度又は全体5000円（応相談） 「骨盤調整ピラティス」「姿勢改善ピラティス」など、ご要望に合わせてテーマを決めて丁寧に指導します。お子様連れも可。PTA行事などにもお声がけください。

136	ピラティス
名称	ワイ スタジオ
	Y studio
連絡先	
活動地域	瀬谷区・横浜市・大和市
対象者	一般・高齢者・小中学生・未就学児
活動内容	未就学児を連れてお母さんから高齢者まで無理のない内容となっています。
PRまたはプログラム例	経験や年齢を問わず、どなたでも気楽に参加できるプログラムを作成し、楽しくできることを一番大切に指導しています。もちろん初心者大歓迎です。 HP : https://erdbeere8y.jimdofree.com/

137	健康体操
名称	イツカ アケミ
	飯塚 明美
連絡先	
活動地域	瀬谷区・旭区（若葉台）
対象者	一般・高齢者
活動内容	骨格、骨盤の筋や歪みを調整・改善していく運動、筋トレ、ストレッチを含む体操です。
PRまたはプログラム例	経験では20年近く指導しています。体を動かすことが、少しでも楽しく、楽になるよう仲間と一緒に活動しています。

138	健康体操
名称	ミュージックケンコウタイソウ
	ミュージック健康体操
連絡先	
活動地域	瀬谷区・その他
対象者	一般・高齢者
活動内容	高齢者でも無理なく体を動かして、歌も歌いながら楽しく指導しています。
PRまたはプログラム例	童謡、演歌、民謡の歌に合わせて高齢者でも無理なく体を動かせる体操です。椅子に座ってする体操もあります。福祉施設の慰問などにも行っています。

139	健康体操
名称	エス・エス
	S・S
連絡先	
活動地域	瀬谷区
対象者	高齢者
活動内容	瀬谷スポーツセンターでシニア向けの教室を3クラス担当しております。
PRまたはプログラム例	対象者に合わせたプログラムを提供します。実技だけでなく、健康に関する話も含めながら楽しい時間を提供できたらと思います。

140	健康体操
名称	サンピータイソウ ----- 3 B体操
連絡先	
活動地域	瀬谷区・神奈川県
対象者	一般・高齢者
活動内容	3B体操（健康体操、介護予防、転倒骨折予防など）運動が大の苦手な人も大丈夫。初めての人も大歓迎です。気軽に体に無理なく誰でもできる楽しい体操です。
PRまたはプログラム例	3B体操の指導員として40年、地域の皆さんへ健康をお届けできるように活動しております。音楽に合わせて体に無理なく気軽にでき、脳トレや介護予防の運動など、体が元気に喜ぶよう安全に行います。令和3年度全国大会（大阪）や神奈川県大会（横浜）に参加します。

141	3 B体操
名称	エガオノタネ ----- 笑顔の種
連絡先	
活動地域	瀬谷区・神奈川県
対象者	一般・高齢者・障がい者・小中学生・未就学児
活動内容	ベビーとママ、親子、ジュニア、成人、中高年、高齢者、障がいを持つ人、リハビリ向けなど、様々な人向けの3 B体操のコースがあります。
PRまたはプログラム例	3 B体操は、用具を使って誰でもできる健康体操です。 （3つの用具：ボール、ベル、ベルダー） ・運動が大の苦手な方でも大丈夫！ ・集いの場としても大人気！ ・全ての世代の方も一緒にできる！ ・音楽に合わせて楽しくリズムカルに体と心を動かします。

142	介護予防体操
名称	レ・クール ----- レ・クール
連絡先	
活動地域	瀬谷区・横浜市
対象者	高齢者
活動内容	介護を受けないための介護予防体操で、健康寿命を延ばして楽しく過ごしましょう。アロマを取り入れながら、いつまでも若々しい脳の活性化も目指していきます。
PRまたはプログラム例	活動：介護予防体操 対象：高齢者 定員：何名でも可 材料費：体操のみは材料費なし（交通費、資料代必要）

143	介護予防体操
名称	ケンコウヒロバ アイアイリンク ----- 健康広場 あいあいりんく
連絡先	
活動地域	瀬谷区・青葉区・旭区・緑区・都筑区・保土ヶ谷区
対象者	一般・高齢者
活動内容	プログラムとしてコグニサイズを行っています。コグニサイズとは、体を動かしながら認知課題（頭の体操）を同時に行うエクササイズです。脳と身体の機能を効果的にアップします。
PRまたはプログラム例	活動：脳活アップ&介護予防体操 対象：高齢者 定員：10名程度 材料費：なし 備考：持ち物は動きやすい服装、タオル2本、飲み物

144	フラメンコ健康体操
名称	スアシノフラメンコ
	素足のフラメンコ
連絡先	
活動地域	瀬谷区・神奈川県・東京都
対象者	一般・高齢者
活動内容	高齢者等に楽しんでもらいながら、体操したり、フラメンコの曲を一緒に踊ったりします。
PRまたはプログラム例	踊りのための体作りが、毎日健康に暮らせる「介護予防」へとつながっていきます。

145	ダンスでリラックス
名称	スアシノフラメンコ
	素足のフラメンコ
連絡先	
活動地域	瀬谷区・神奈川県・東京都
対象者	高齢者・障がい者
活動内容	高齢者施設や障がい者施設などで、その場にいる皆さんと音楽を聞いて、動いて、気づきと笑顔を共有します。
PRまたはプログラム例	音楽に体を委ねれば、こころが解放されることにつながっていきます。

146	ダンスフィットネス
名称	ミツジ ミズホ
	三辻 瑞穂
連絡先	
活動地域	瀬谷区・横浜市
対象者	一般・高齢者
活動内容	ラテン音楽（ズンバ）を中心に、いろいろなダンス曲で音楽を楽しみながら行うダンスフィットネスです。無理なく楽しむ有酸素運動を行います。
PRまたはプログラム例	わかりやすく、楽しいレッスンを心がけています。現在行っているサークル活動も、30代から70代までの人がいますが、年齢を感じず、皆さん仲良く楽しんでいます。

147	からだケア
名称	ワタナベ カツヒロ
	渡部 克弘
連絡先	
活動地域	瀬谷区・泉区・大和市・綾瀬市
対象者	一般・高齢者
活動内容	高齢者や一般の人向けの健康体操や健康セミナー、無料マッサージ体験会を行っています。
PRまたはプログラム例	活動：健康体操や健康セミナー 対象：一般、高齢者 定員：10名～20名程度 材料費：なし 備考：内容や時間など、ご要望があれば対応します。

148	シニア向け ハンドマッサージ
名称	マサコ☆シニアヨガ MASAKO☆シニアヨガ
連絡先	
活動地域	瀬谷区・近隣区
対象者	高齢者
活動内容	ハンドマッサージは乳がん治療後の症状改善効果や認知症予防効果があるといわれています。日本セラピスト協会に所属しています。
PRまたはプログラム例	活動：シニア向けハンドマッサージ 対象：シニア（60歳以上） 定員：応相談 材料費：ハンドマッサージオイルなど

149	フットケア
名称	ナカダ アキコ 中田 明希子
連絡先	
活動地域	瀬谷区・その他（応相談）
対象者	一般・高齢者
活動内容	精油を使ったフットトリートメントのしかたを教えます。
PRまたはプログラム例	大切なご家族やご友人のために、手軽に始められるセルフケアをわかりやすくお教えします。

150	音楽体操・脳トレ
名称	ココロニタイヨウラクチビルニウタヲ 心に太陽を くちびるに歌を
連絡先	
活動地域	瀬谷区・横浜市・川崎市
対象者	一般・高齢者
活動内容	中高年向けの脳トレとして、楽器演奏やクラフト、体操など行っています。トーンチャイムやハンドベルの演奏による脳トレも行っています。
PRまたはプログラム例	高齢者向けに、歌唱、口腔体操、脳トレなど楽しいひとときを提供します。

151	音楽で脳トレ
名称	アツマ メグミ 東 恵
連絡先	
活動地域	瀬谷区・近隣区
対象者	高齢者
活動内容	指先ストレッチ、嚥下体操、口腔機能向上などのプログラムを行います。
PRまたはプログラム例	音楽を使って脳トレ！指先ストレッチや嚥下体操のほか、楽器演奏（ハンドベル）、紙芝居もあります。

152	リトミック音楽療法
名称	ヒラノ ミツコ ----- 平野 光子
連絡先	
活動地域	瀬谷区・近隣区
対象者	一般・高齢者・小中学生・未就学児
活動内容	体操、手遊び歌、楽器、リトミック、ムーヴメントなど。障がいの有無は問いません。
PRまたはプログラム例	皆で音楽に合わせて、楽しく活動しながら、心身の発達を促したり、楽しい時間を過ごしましょう！！

153	ウォーキング
名称	セヤミリョクノケンコウウォーク サポーターカイ ----- 瀬谷水緑の健康ウォーク サポーター会
連絡先	
活動地域	瀬谷区・横浜市内外
対象者	一般・高齢者
活動内容	健康ウォーキングを推進し、自然に親しみ、障がい者の皆さんとも交流を深め、ウォーキングを通じて健康で明るい街づくりに寄与することを目的としています。瀬谷区及び横浜市内外を中心に、10kmくらいのコースを計画し、月1回の例会（ウォーキング）を開催しています。
PRまたはプログラム例	ウォーキングを実施し、各個人の健康づくりの手助けや仲間づくり、自然に親しみながら会員相互の親睦をはかっています。

154	健康音読
名称	ケンコウオンドクウォーキングカイ ----- 健康音読ウォーキング会
連絡先	
活動地域	瀬谷区・横浜市
対象者	一般
活動内容	同会を6名で創設。音読指導者を増やす活動や地域で講習会（泉区健康音読講座、ノルディックウォーク会、神奈川健康マスターなど）を実施しています。
PRまたはプログラム例	音読は視覚と聴力、そして声を出すことから脳トレとなり、認知症予防効果が期待されています。音読ウォーキング会は音読を中心に行つてのどを強くして、同時にウォーキング時の歩き方を学んで足の筋肉を強くしながら仲間づくりをおこない、楽しくおしゃべりのできる会として健康な体づくりを目指します。

155	高齢者向けおはなし会
名称	ハラッパノカイ ----- はらっぱの会
連絡先	
活動地域	瀬谷区・神奈川県・東京都
対象者	高齢者
活動内容	紙芝居、歌、介護予防体操、脳トレなどを高齢者施設でボランティア活動しています。
PRまたはプログラム例	活動：高齢者向けおはなし会 対象：高齢者 定員：定員によって内容を変えます 材料費：なし 備考：紙芝居もメンバーで役を決めて演じたり、懐メロや介護体操も取り入れています。

156	認知症予防
名称	ゲンキニンチショウヨボウサロン げんき認知症予防サロン
連絡先	
活動地域	瀬谷区・近隣区
対象者	一般・高齢者
活動内容	認知症は誰でもかかるといわれている病気。でも、あなたの正しい知識で先送りができます。生活の変化を見つけ、認知症予防ポイントの楽しいおしゃべりとゲームです。
PRまたはプログラム例	プログラム内容として、講演は60～120分。笑えるおしゃべりと楽しめる予防ゲームやコミュニケーションゲームです。げんきは、笑顔に・明るい・交じらい・生きる意志の意味です（心理学より）。サロンは、誰でもがちょっと知っている“ウッフフ”なおしゃべりする講座です。認知症家族、本人予防のご相談にも応じています。