

体操	第4地区南部 町ぐるみ健康づくり教室 健康体操	
活動内容	ストレッチ中心に体操やセラバンドを使用し体を動かすことで全身の筋肉や関節に働きかける運動を行い、転倒防止などに役立っています。	
活動場所	中本牧コミュニティハウス	
活動日/時間	土曜日	10:00~11:00
会費/入会条件	2,100円/半年	なし
会員数/年代	35名	60~80代

体操	自彊術 ガイア 健康体操	
活動内容	31の動作からなる全身運動。軽いはずみと反動を利用するため消費エネルギーも少なく体力に自信のない方でも行いやすい体操です。	
活動場所	上台集会所	
活動日/時間	火曜日	10:30~12:00
会費/入会条件	2,000円/月	なし
会員数/年代	10名	50~70代

体操	自彊術 ひまわり 健康体操	
活動内容	31の動作からなる全身運動。軽いはずみと反動を利用するため消費エネルギーも少なく体力に自信のない方でも行いやすい体操です。	
活動場所	上台集会所	
活動日/時間	水曜日	10:30~12:00
会費/入会条件	2,000円/月	なし
会員数/年代	10名	50~70代

体操	野毛自彊術 健康体操	
活動内容	肩こり・腰痛・膝痛・生活習慣病等にお悩みの方も体調に合わせて体を動かします。誰でも幾つからでも始められる楽しい健康体操です。	
活動場所	野毛地区センター	
活動日/時間	水曜日	10:00~11:30
会費/入会条件	3,000円/月	なし
会員数/年代	15名	50~90代

体操	自彊術 本牧 健康体操	
活動内容	31の動作からなる全身運動。軽いはずみと反動を利用するため消費エネルギーが少なく体力に自信のない方でも行いやすい体操です。	
活動場所	上台集会所	
活動日/時間	木曜日	10:30~12:00
会費/入会条件	2,000円/月	なし
会員数/年代	10名	50~70代

体操	しおフィットネス フィットネス(シニア)	
活動内容	主にシニアを対象とした、運動の苦手な方にもご参加頂ける、健康維持、体力アップの為にトレーニング。楽しく気持ち良く動きまわります。	
活動場所	本牧地区センター	
活動日/時間	第2・第4火曜	10:15~11:15
会費/入会条件	4,500円/3ヶ月	なし
会員数/年代	9名	60~80代

体操	関節可動域 UP ストレッチ ストレッチ	
活動内容	誰でもできるストレッチを、床に座ったり、寝たりしながら行います。肩こりや腰痛に効果があります。	
活動場所	野毛地区センター	
活動日/時間	金曜日	10:00~11:30
会費/入会条件	1,500 円/回	なし
会員数/年代	8 名	40~70 代

太極拳	本牧太極拳同好会 太極拳	
活動内容	年齢を問わずストレッチと太極拳の練習を行い、体力維持・向上を目指して活動しています。発表会はありませんが長く続いています。	
活動場所	大鳥中学校コミュニティハウス	
活動日/時間	金曜日	10:00~12:00
会費/入会条件	1,500 円/月	なし
会員数/年代	10 名	40~80 代

体操	リンパ体操 リンパ体操	
活動内容	リンパを流して血行を良くし、腰痛や肩こりなどの悩みを解消しましょう。	
活動場所	横浜吉田中学校コミュニティハウス	
活動日/時間	第 2・4 金曜日	10:00~11:30
会費/入会条件	1,500 円/月	なし
会員数/年代	6 名	60~80 代

太極拳	はじめての太極拳 太極拳	
活動内容	太極拳の技術習得及び健康維持・向上のため、毎週金曜日に練習しています。	
活動場所	野毛地区センター	
活動日/時間	金曜日	10:00~11:30
会費/入会条件	1,000 円/回程度	なし
会員数/年代	10 名	50~80 代

ピラティス	本牧 GOROPIS ピラティス	
活動内容	初~中級のピラティスサークルです。呼吸を意識しながらゆっくり動いて体幹を鍛えています。和室で楽しく活動しています。	
活動場所	本牧地区センター	
活動日/時間	第 2・4 金曜日	①9:30~10:30 ②10:40~11:40
会費/入会条件	800~1,000 円/回	なし
会員数/年代	12 名	40~70 代

太極拳	横浜快樂太極拳の会 太極拳	
活動内容	気功をベースに、より元気に過ごすことを目指して、太極拳を学び、交流しています。予約不要・気軽にご参加ください。	
活動場所	横浜吉田中学校コミュニティハウス	
活動日/時間	日曜日	9:00~10:30
会費/入会条件	500 円/回	動きやすい服装・室内靴持参のこと
会員数/年代	12 名	40~70 代

<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="background-color: #ADD8E6; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 10%;">太極拳</div> <div style="text-align: center;"> <h3>横浜無限大極会</h3> <p>太極拳</p> </div> </div>		
活動内容	健康の維持・増進を図るため、太極拳の理論を学び、身に付ける練習を行っています。会員募集中です。ご一報の上、教室をのぞきにきてください。	
活動場所	横浜市社会福祉センター	
活動日/時間	火曜日	19:00~20:45
会費/入会条件	5,000 円/月	なし
会員数/年代	10 名	40~70 代

<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="background-color: #ADD8E6; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 10%;">太極拳・気功</div> <div style="text-align: center;"> <h3>無為の会</h3> <p>太極拳・気功</p> </div> </div>		
活動内容	無為気功養生会認定講師の指導による太極拳を通じて、自身の健康維持を目的としています。随時体験受付中（1 回無料）。	
活動場所	大鳥中学校コミュニティハウス	
活動日/時間	第 1・3・5 金曜日	13:00~14:30
会費/入会条件	500 円/回(第 5 週は休講の場合あり)	なし
会員数/年代	10 名	60~70 代

<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="background-color: #ADD8E6; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 10%;">太極拳</div> <div style="text-align: center;"> <h3>全日本柔拳連盟 横浜支部</h3> <p>太極拳</p> </div> </div>		
活動内容	伝統ある正宗太極拳の基本の 14 勢（型）と大成気功を通じて、健康・運動不足解消・精神修養を追究していきます。	
活動場所	シルクロード舞踏館	
活動日/時間	毎週火曜日、第 2・4 木曜日	18:50~20:00
会費/入会条件	6,000 円/入会金 2,400 円/回	なし
会員数/年代	60 名	20~80 代

<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="background-color: #ADD8E6; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 10%;">殺陣</div> <div style="text-align: center;"> <h3>亜里香塾</h3> <p>初心者向けの殺陣・太極拳</p> </div> </div>		
活動内容	自分に磨きを掛けたい女性に流派問わず指導中。大河ドラマで殺陣師して活躍された恩師秘伝の技・武道の魅力を伝授します。	
活動場所	竹之丸地区センター・中本牧コミュニティハウス 他	
活動日/時間	① 毎週金曜日 ② 毎週土曜日	① 17:00~21:00 ② 9:00~12:00
会費/入会条件	1,000 円/1 コマ	健康な女性
会員数/年代	10 名	10~60 代

<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="background-color: #ADD8E6; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 10%;">太極拳</div> <div style="text-align: center;"> <h3>仲尾台太極拳同好会</h3> <p>太極拳</p> </div> </div>		
活動内容	健康維持のため、年齢を問わずできるストレッチと楊名時太極拳、八段錦等を行っています。	
活動場所	仲尾台コミュニティハウス	
活動日/時間	毎週月曜日	10:00~12:00
会費/入会条件	1,000 円/月	なし
会員数/年代	14 名	50~70 代

<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="background-color: #ADD8E6; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 10%;">気功</div> <div style="text-align: center;"> <h3>気功(法輪功)愛好者会</h3> <p>気功</p> </div> </div>		
活動内容	毎週日曜日の朝、横浜公園にて法輪功の動作、その後で勉強と交流。他に、イベント参加やボランティア活動を行っています。	
活動場所	なか区民活動センター・横浜公園	
活動日/時間	日曜日	8:00~12:00
会費/入会条件	なし	なし
会員数/年代	41 名	10~70 代

空手	関内空手クラブ 空手	
活動内容	松濤館流の空手をベースに、形・組手の稽古を通じて、武道精神を重んじながら豊かな人間性と心身の育成を目指しています。他、月2回程度強化稽古実施	
活動場所	横浜吉田中学校コミュニティハウス	
活動日/時間	水曜日/毎	18:00~20:00
会費/入会条件	3,000円/入会金 4,000円/月	なし
会員数/年代	3名	10~40代

空手	空手教室立志会(和道流) 空手	
活動内容	お子様とまずは一緒に準備運動！終わりまで待ってもよし、一緒に入会してもよしと！親子入会多数あります。女性指導員多数在籍。	
活動場所	仲尾台中学校コミュニティハウス	
活動日/時間	土曜日	18:30~20:30
会費/入会条件	2,000円/月	なし
会員数/年代	70名	4歳~60代

空手	本牧拳友会 空手	
活動内容	2019年創設の空手サークルです。幼児から大人まで幅広い年代が、「沖縄少林寺流空手」を基礎から学んでいます。	
活動場所	中本牧コミュニティハウス・上台集会所	
活動日/時間	毎週土曜日	17:00~19:00
会費/入会条件	1,200円/年	なし
会員数/年代	15名	10代未満~50代

空手	本牧空手クラブ 空手	
活動内容	空手の稽古を通して地域の子どもの育成と地域住民の交流・親睦を図っています。基本・形・組手と言われる稽古をしています。	
活動場所	①本牧中学校コミュニティハウス ②本牧和田地域ケアプラザ	
活動日/時間	①土曜日 ②日曜日(隔週・不定期)	①18:30~20:30 ②10:00~11:30
会費/入会条件	3,000円/月	なし
会員数/年代	20名	5歳~60代

空手	掌龍館 空手道 アカデミア 空手	
活動内容	幼児~小学生対象。親子・大人を歓迎。礼節を学び技を習得し人格完成をめざす楽しい空手教室。無料体験できます。	
活動場所	中本牧コミュニティハウス・	
活動日/時間	毎週月曜日	①17:45~18:45 ②18:45~20:00
会費/入会条件	5,000円/2回	なし
会員数/年代	49名	6歳~60代

空手	野毛和道流空手教室 空手	
活動内容	空手を通じて礼節を学ぶ教室です。経歴豊かな指導陣のもと、園児~成人が仲良く稽古に励んでいます。入会お待ちしております。	
活動場所	野毛地区センター・横浜市青少年育成センター・横浜市社会福祉センター	
活動日/時間	土曜日	10:00~11:30
会費/入会条件	2,500円/月	スポーツ保険加入
会員数/年代	30名	5歳~50代

空手	空手教室錬心館横浜関内支部	
	空手	
活動内容	空手の「型」を習います。相手を殴打しない稽古方針です。未経験の大人でも小学生でも安心です。家族なら2人目からは無料！	
活動場所	横浜吉田中学校コミュニティハウス・横浜吉田中学校格技室	
活動日/時間	①金曜日 ②日曜日	①～小学生 18:00～19:00 中学生 19:00～20:30 ②大人子ども 18:00～19:30
会費/入会条件	5,000 円/月	なし
会員数/年代	30 名	10～50 代

パドルテニス	竹之丸パドルテニスクラブ	
	パドルテニス	
活動内容	平成 19 年 7 月発足。横浜市唯一のパドルテニスクラブとして毎回汗を流しています。是非、子どもと一緒に！3 世代で楽しみましょう。	
活動場所	竹之丸地区センター・山元小学校コミュニティハウス	
活動日/時間	①水曜日②日曜日(月 6～7 回)	①12:00～15:00 ②9:00～12:00
会費/入会条件	6,000 円/年(一般)3,600 円/年(ジュニア) 100 円/回(一般)50 円/回(ジュニア)	なし
会員数/年代	30 名	40～70 代

合気道	合気道横浜	
	合気道	
活動内容	中学生から 80 歳代の男女が楽しく稽古に励んでいます。初心者には会員の稽古とは別に有段者が受身など基本的な技を教えています。	
活動場所	①仲尾台中学校コミュニティハウス・②磯子区根岸中学校コミュニティハウス	
活動日/時間	①火曜日 ②木曜日	19:00～20:30
会費/入会条件	2,000 円/入会金 2,000 円 / 月 (一般)1,000 円/月(学生)	中学生以上
会員数/年代	20 名	10～80 代

パドルテニス	横浜市パドルテニス協会	
	パドルテニス	
活動内容	パドルテニスを通して体作りに寄与出来るよう、小学生～高齢者まで、テニス経験の有無を問わず受け入れ、月 2 回教室を開催中。	
活動場所	山元小学校コミュニティハウス	
活動日/時間	第 1・3 日曜日	13:30～15:30
会費/入会条件	100 円/回(一般) 50 円/回(ジュニア)	なし
会員数/年代	10 名	40～70 代

合気道	精英会 はまゆう合気道クラブ	
	合気道	
活動内容	日本古来の武道で、護身術にもなります。仕事帰りに和気あいあいと稽古でリフレッシュしています。気軽に参加してください。	
活動場所	横浜吉田中学校格技室	
活動日/時間	金曜日	18:00～20:30
会費/入会条件	12,000 円/年(大人) 6,000 円/年(学生)	中学生以上 (保護者同伴の場合小学生も可)
会員数/年代	10 名	40～70 代

ピックルボール	ヨコハマ・ベイ・ピックルズ	
	ピックルボール	
活動内容	アメリカで大ブームのピックルボール！日本でもはまる人が増えています！手軽さと程よい運動量が魅力ですが、簡単そうに見えて奥が深いスポーツです♪	
活動場所	竹之丸地区センター・中スポーツセンター	
活動日/時間	主に月・水	12:00～15:00
会費/入会条件	300 円/回	運動経験のある方
会員数/年代	30 名	20～80 代

ハイキング	新ハイキングクラブ・横浜支部 山登り	
活動内容	安全で体力にあったハイキングと登山を通じて、いつまでも健康でありたいと思う仲間のサークル。初心者も大歓迎。会員は 50 人で年齢制限なし。	
活動場所	中区を中心に横浜のハイキングや登山	
活動日/時間	月に 3~4 回 土日、平日も	全日
会費/入会条件	3,300 円/年	なし
会員数/年代	50 名	40~80 代

スポーツ吹矢	スポーツ吹矢 マリンアローズ本牧横浜 スポーツ吹矢	
活動内容	複式呼吸を使う為、健康に良いです。室内で行うので快適な環境で、年齢を問わず気軽に楽しめます。公認指導員が御指導致します。	
活動場所	大鳥中学校コミュニティハウス	
活動日/時間	第 1・第 3 土曜日 毎週日曜日	土 9:30~12:00 日 13:30~17:00
会費/入会条件	500 円/月	なし
会員数/年代	9 名	60~80 代