

## 運動を含む地域での活動の情報資源

### 1 インターネットによる検索（ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ）

横浜市では、地域の方々が中心となって行うサロンや趣味活動（運動系プログラムを含む。）の場などの情報を検索できるウェブサイトを開設しています。

（令和4年10月現在で、鶴見・神奈川・西・中・港南・保土ヶ谷・金沢・港北・緑・青葉・都筑・栄・瀬谷の12区で公開中。他の区は令和5年3月までに順次公開）

➡**横浜 地域活動ナビ**で検索し、一番上の「ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ - 横浜市」をクリックすると、このナビを説明する横浜市のページが出ますので、そこから専用サイトにアクセスできます。

### 2 各区にある地域ケアプラザ（令和4年6月現在、市内に143か所）

高齢者・子ども・障害のある人など誰もが地域で安心して暮らせるよう、身近な福祉・保健の拠点として様々な取組を行っている施設で、体操教室や食事会・健康講座など生活に役立つ行事・催しの実施、趣味のサークルや健康づくり活動などの情報提供を行っています。詳しくは、各地域ケアプラザのホームページをご覧ください。

➡**横浜市のホームページから、地域ケアプラザ ○○区**で検索し、一番上の「○○区地域ケアプラザ紹介」をクリックすると、○○区の施設一覧のページが開き、各施設のホームページへアクセスでき、連絡先も分かります。

### 3 各区スポーツセンター

各区に1か所あり、様々なスポーツ教室を実施するとともに、トレーニング室が整備されています。

（トレーニング室の利用料金：1回当たり、一般（高校生以上）300円）

詳しくは、各施設のホームページをご覧ください。

➡**横浜市のホームページから、スポーツ施設一覧**で検索し、「スポーツ施設の管理・運営 - 横浜市」をクリックして開いたページの「スポーツセンターの整備」の項目で各施設のホームページにアクセスできます。

#### 4 各区役所高齢・障害支援課

シニアのための様々な地域活動情報（運動・趣味の活動など）を持っていて、一部の区では冊子や利用施設マップ（チラシ）などを作成しています。

##### 電話番号一覧

区	電話番号	区	電話番号
青葉	045-978-2479	港北	045-540-2325
旭	045-954-6061	栄	045-894-8547
泉	045-800-2436	瀬谷	045-367-5714
磯子	045-750-2494	都筑	045-948-2313
神奈川	045-411-7019	鶴見	045-510-1770
金沢	045-788-7868	戸塚	045-866-8452
港南	045-847-8495	中	045-224-8163
西	045-320-8491	保土ヶ谷	045-334-6394
緑	045-930-2315	南	045-341-1138