

初心者より上級者まで楽しめるクラブです。活動 30 年

西シャトラーズ

にししゃとらーず

団体の目的	スポーツを通じ楽しい長いつきあいをする事。		
活動内容	バトミントンの練習を通じて、心身の充実を図り、区民大会、その他の対抗戦にも出場している。バトミントンの技術、マナーの向上。		
活動日時	毎週火曜日、18：00～20：45		
活動場所	西前小学校体育館		
会員数	120	年代	20 代 30 代 60 代
会員募集	条件あり	ボランティア募集	していない
会費	1,000 円／月	分野	04-1 文化・芸術・スポーツ スポーツ
URL			

跳ぶ、投げる、走るは子どもの力を育てます

富士見台ミニバスケットボールクラブ

ふじみだいにばすけっとぼーるくらぶ

団体の目的	ミニバスケットボールを通じて体力の向上と社会性を養う		
活動内容	富士見台小学校体育館で、日曜の午前中を中心に練習しています。小学生男女2年生以上を募集しています。月2回シニア世代の練習もしています。他、西区ミニバスケットボール大会への参加、近隣地区との交流戦。		
活動日時	日曜日の午前中が中心		
活動場所	富士見台小学校		
会員数	35	年代	～10 代
会員募集	随時	ボランティア募集	していない
会費	1,500 円／年	分野	04-1 文化・芸術・スポーツ スポーツ
URL			

リズムに乗って、楽しく、美しく

ダンスサークル・ダンディライアン

だんすさーくるだんでいらいあん

団体の目的	中高年の健康促進と親睦。区内のイベントに参加したり、福祉施設を訪問するなど地域に貢献。		
活動内容	①ダンスパーティーの主催（年4回程度） ②2つのサークルをまとめて、名達まつり、藤棚まつりのステージ出演		
活動日時	不定期		
活動場所	藤棚地区センター		
会員数	120	年代	60 代
会員募集	随時	ボランティア募集	していない
会費		分野	04-1 文化・芸術・スポーツ スポーツ
URL			

誠心誠意！			
一本松 SC			
いっぽんまつさっかーくらぶ			
団体の目的	サッカーの練習、試合を通して、体力や運動技能及び精神を高めると共に他学年、他校児童との交流によって人間関係を深め、社会性豊かな子どもの育成		
活動内容	サッカーの練習、試合 合宿による団体生活の指導（バーベキュー、飯盒での自炊等） Jリーグ見学会等実施		
活動日時	土曜日、日曜日、祝日 午前か午後		
活動場所	一本松小学校グラウンド、清水が丘公園、戸部公園グラウンド、西前小学校グラウンド、本町小学校グラウンド、西中学校グラウンド		
会員数	50	年代	
会員募集	随時	ボランティア募集	していない
会費	30,000 円／年	分野	04-1 文化・芸術・スポーツ スポーツ
URL	http://www.ipponmatsu-sc.org/		

野球を通じて青少年の育成に努めます！			
西区小学生野球連盟学童部			
にしくしょうがくせいやきゅうれんめいがくどうぶ			
団体の目的	小学生の体位向上及び社会性の健全育成、並びに非行防止と野球技術の向上を目的とする。		
活動内容	〔主催大会〕 3月～7月春季大会、8月～10月秋季大会、6月若竹野球連盟大会、7月西区区民大会、11月～3月6年生送別大会 〔参加教室〕 11月横浜ベイスターズ野球教室		
活動日時	土曜日、日曜日、祭日 9：00～17：00		
活動場所	岡野公園野球場、区内小学校		
会員数	180	年代	～10代
会員募集	随時	ボランティア募集	している
会費	40,000 円／年	分野	04-1 文化・芸術・スポーツ スポーツ
URL			

免疫力アップの体操！身体も脳も元気に。			
自彊術みなとみらい教室			
じきょうじゅつみなとみらいきょうしつ			
団体の目的	自彊術により病気を予防改善し、健康を増進します。仲間と楽しく活動することで運動効果が上がり、長続きできます。また公益社団法人として自彊術を普及し、健康長寿をめざします。		
活動内容	週1回の教室。自彊術 31 動作を正しく行なうことで全身の機能を高め、その方の体調に合わせて運動します。 自彊術はマッサージ、整体などの治療をもとに作られた体操なので、そのもとになった簡単な揉み方を学びます。		
活動日時	火曜日 10：00～12：00、木曜日 10：00～12：00		
活動場所	横浜にぎわい座		
会員数	25	年代	50代 60代
会員募集	随時	ボランティア募集	していない
会費	3,000 円／月	分野	04-1 文化・芸術・スポーツ スポーツ
URL	https://www.jikyoku.com/		

笑って健康笑いヨガ

横浜ラフタークラブ（笑いヨガ）

よこはまらふたーくらぶ（わらいよが）

団体の目的	笑いヨガを通じた心と身体の健康		
活動内容	作り笑いで、身体を動かす「笑いヨガ」です。たくさん笑うことにより心と身体を健康にしていきます。		
活動日時	主に平日の午後、浅間台地域ケアプラザは毎月第3月曜日 10：30～		
活動場所	横浜市内、横浜市浅間台地域ケアプラザ		
会員数	20	年代	50代 60代
会員募集	随時	ボランティア募集	応相談
会費	200円／月	分野	04-1 文化・芸術・スポーツ スポーツ
URL	http://yokohamawaraiyoga.web.fc2.com		

一緒に、スクエアダンスで、楽しみませんか！

横浜スクエアダンス愛好会

よこはますくえあだんすあいこうかい

団体の目的	スクエアダンスの普及発展に努め、スクエアダンスを通じ、諸団体との交流、会員相互の親睦を計り、自らの人格をも向上させる。		
活動内容	スクエアダンスを踊り、技術の向上を計ると共に、気持ちよく汗をかいて健康増進を計り、会員相互の親睦を計る。 ・ダンスの実技練習（毎週水曜日） ・初心者講習会（年1回、随時）		
活動日時	毎週水曜日、18：30～20：30		
活動場所	横浜市戸部本町地域ケアプラザ、横浜市宮崎地域ケアプラザ		
会員数	16	年代	60代
会員募集	条件あり	ボランティア募集	していない
会費	1,500円／月	分野	04-1 文化・芸術・スポーツ スポーツ
URL			

YOGA で心も体も HAPPY に！！

福 YOGA

ふくよが

団体の目的	地域の方の健康増進。体も心もリフレッシュして元気に。		
活動内容	ベビーマッサージ 産前・産後 ヨガ・ピラティス（親子ヨガ） 一般の方のヨガ・ピラティス		
活動日時	火曜日 午前か午後 60分位		
活動場所	横浜市西地区センター、稲荷台小コミュニティハウス		
会員数		年代	30代 40代 50代 60代
会員募集	随時	ボランティア募集	応相談
会費	1,000円／月	分野	04-1 文化・芸術・スポーツ スポーツ
URL	https://fukuyoga.wixsite.com/fuku-yoga		

東洋医学に基づいた気功養生術で健康増進

生き生き会

いきいきかい

団体の目的	五臓六腑に気血の巡りをよくする日本式気功養生術を行う健康体操で健康を増進し、ストレスを解消します。		
活動内容	丹田呼吸とともにゆっくりと体を動かし、自然治癒力を強化する健康体操です。二人一組で行う「組み操法」、腰を中心に伸ばす「要の操法」、全身の筋肉と関節をゆっくり動かす「経絡体操」の3種の体操を行います。ストレスを解消し、すっきり爽やかとなります。		
活動日時	毎週土曜日 9:30~12:00		
活動場所	横浜市西地区センター 2階和室		
会員数	20	年代	60代
会員募集	随時	ボランティア募集	していない
会費	3600円/月	分野	04-1 文化・芸術・スポーツ スポーツ
URL			

高く！速く！熱く！元気な子どもたちです。

一本松ミニバスケットボールクラブ

いっぽんまつみにばすけっとぼーるくらぶ

団体の目的	・バスケットボールを通じて心身ともに向上できる子どもを育成する。 ・チームプレイの中から協調性や礼儀・マナーを学ぶ。 ・思いやりや感謝する気持ちを育てる。		
活動内容	一本松ミニバスケットボールクラブは、平成7年に横浜市ミニバス連盟に登録して以来、今日まで小学1～6年生を対象としてバスケットボールの練習、試合の活動をしてきております。5校くらいの小学校から集まった子どもたちで、日々チームワークを磨き、技術向上にも努力しています。活動のサポートは、ボランティアで指導して下さる7名のコーチ陣、そして保護者です。ともに協力して、子どもたちのバスケットを通して成長をサポートしています。		
活動日時	主に土曜日 9:00~12:30 3年生以上 水曜日 19:15~20:30 日曜日 9:00~12:00（土曜日・日曜日に試合も入ることがあります）		
活動場所	主に一本松小学校体育館		
会員数	32	年代	～10代
会員募集	随時	ボランティア募集	していない
会費	約 1,500円/月	分野	04-1 文化・芸術・スポーツ スポーツ
URL	https://ipponmatsumbc.wordpress.com		

太極拳で心と身体をしなやかに？

水曜会

すいようかい

団体の目的	太極拳の練習を通して、心と身体の健康を作り、健全な仲間作り。地域の行事イベントに参加し、地域社会の健康づくりに貢献する。		
活動内容	太極拳の基本練習。 市大会、県大会、全国大会などへの参加、地域のイベント等の参加。		
活動日時	水曜日 9:00~11:00		
活動場所	西スポーツセンター		
会員数	7	年代	
会員募集	随時	ボランティア募集	応相談
会費	2,000~2,500円/月	分野	04-1 文化・芸術・スポーツ スポーツ
URL			

GO GO 飛べ 戸部タイガース			
戸部タイガース とべたいがーす			
団体の目的	少年野球		
活動内容	西区小学生野球連盟加盟 小学生野球向上のため、体育向上活動 小学生の健全育成また、地域社会スポーツ活動の振興に資することを目的にする		
活動日時	土曜日、日曜日、祝日		
活動場所	戸部小学校グラウンド		
会員数	60	年代	～10代
会員募集	随時	ボランティア募集	応相談
会費	2,000 円／月 （別途父母会費 500 円）	分野	04-1 文化・芸術・スポーツ スポーツ
URL			

西区スポーツ協会 にしくすぽーつきょうかい			
団体の目的	区民体育の振興、地域社会の発展に寄与すること		
活動内容	15 専門部による体育事業の推進		
活動日時	各専門部による		
活動場所	各地区センター、西スポーツセンター 小・中学校、グラウンド等		
会員数	500	年代	
会員募集	随時	ボランティア募集	していない
会費	なし	分野	04-1 文化・芸術・スポーツ スポーツ
URL			

生涯スポーツ振興の育成・支援を行います			
西区スポーツ推進委員連絡協議会 にしくすぽーつすいしんいんれんらくきょうぎかい			
団体の目的	スポーツ推進委員は、特に活動の拠点を地域におき、地域住民と連携し、地域に根ざしたスポーツ・レクリエーション振興事業を展開していく役割を担っています。		
活動内容	・地区（または自治会・町内会）を単位としたスポーツ事業の企画・実施・支援 ・区のスポーツ事業への参画並びに協力 （１）区民スポーツ大会・区民レクリエーション大会等 （２）スポーツ・レクリエーションに関する研修事業 （３）その他、区で行うスポーツ事業 ・市のスポーツ事業への参画並びに協力 （１）スポーツ推進委員大会・スポーツ推進委員研修会 （２）地域の指導者として必要な研修事業 （３）横浜マラソン大会・横浜国際女子マラソン大会等、市で行うスポーツ事業 （４）その他、横浜市内で開催される国際競技大会等		
活動日時	不定期		
活動場所	西区内		
会員数	86	年代	50代 60代
会員募集	条件あり	ボランティア募集	していない
会費		分野	04-1 文化・芸術・スポーツ スポーツ

姿勢、集中、呼吸、爽快感、親睦			
フキヤの会			
ふきやのかい			
団体の目的	週1回、指導員を交えて、居場所、仲間、健康作り		
活動内容	週1回、指導員を交えて競技戦と練習をしています。吹き矢教室、イベント、公益事業を行う。		
活動日時	毎週木曜日		
活動場所	藤棚地区センター		
会員数	15	年代	60代
会員募集	随時	ボランティア募集	している
会費	400円/回 入会時と毎年4月に500円	分野	04-1 文化・芸術・スポーツ スポーツ
URL			

よこはまウォーキング協会			
よこはまウォーキング協会			
団体の目的	ウォーキングを通して健康増進		
活動内容	横浜市内の名所・旧跡を巡るウォーキングの会を行う。		
活動日時	不定期		
活動場所	市内全域		
会員数	370	年代	60代
会員募集	随時	ボランティア募集	していない
会費	2,000円/年	分野	04-1 文化・芸術・スポーツ スポーツ
URL	https://kanagawaken-wa.sakura.ne.jp/ywaindex.html		

気持ちよく心と体をととのえる			
からだをほぐすヨガ教室			
からだをほぐすヨガ教室			
団体の目的	ヨガで健康を保つ		
活動内容	ヨガで体をほぐす。誰でもできます。		
活動日時	木曜日または火曜日 10:00~11:30		
活動場所	にしとも広場		
会員数	10	年代	20代 30代 40代 50代 60代
会員募集	随時	ボランティア募集	している
会費	500円/1回	分野	04-1 文化・芸術・スポーツ スポーツ
URL			

安全なハイキングと登山のクラブです。

新ハイキングクラブ・横浜支部

しんはいきんぐくらぶ よこはましぶ

団体の目的	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たちのサークル活動です。		
活動内容	1957 年創立の歴史のあるクラブです。会員は 95 名、年齢は 40 歳代から 80 歳代まで男女ほぼ同数です。登山経験もベテランから初心者まで多彩で年齢制限はありません。年間 70 回以上の山行を企画し、平日・休日ともにバラエティーに富んでいます。毎月 1 回の例会で、山行計画が提案され、参加募集し、支部ニュースはインターネットとホームページでもお届けします。		
活動日時	全日、日帰りや宿泊のハイキングと登山もあります。		
活動場所	西区、横浜市内をはじめ、神奈川県内から全国の山々へも行きます。		
会員数	95	年代	50 代 60 代
会員募集	随時	ボランティア募集	していない
会費	3,300 円/年	分野	04-1 文化・芸術・スポーツ スポーツ
URL	https://yokohama-shc.com/		