

令和5年度 福井市東山健康運動公園

# 健康づくり促進事業

〒918-8215  
 福井市寮町50字5番地  
 (0776) 54-9190  
 ・設置者 福井市(所管課：建設部公園課)  
 ・指定管理者(公財)福井市ふれあい公社

管理運営上支障が認められるときは、開催日・開催時間を変更または延期する場合があります。

生活習慣病予防	シェイプアップアクア	月	40人	4/10~6/19				
	健康運動指導士による、水の特性(浮力・抵抗・水圧・水温)を活かした内容です。生活習慣病予防として始めてみませんか？	月	40人	9/4~11/27	19:20~20:10	各10回	2,700円	
		月	40人	1/15~3/25				
介護予防	からだの通信簿アップ講座		25人	4/13~6/22		10回	2,700円	
	65歳以上の高齢者対象。マットの上で出来る簡単な筋力運動や、脳トレ体操を主に行います。	木	25人	9/7~12/7	13:30~14:30	12回	3,240円	
			25人	1/11~3/21		10回	2,700円	
	からだの通信簿ミニ講座	木	25人	7/6~8/10	13:30~14:30	6回	1,620円	

## 健康維持増進事業

筋トレ	代謝アップトレーニング 主要な筋肉や関節をしっかりストレッチした後に、色々な部位を鍛えます。筋肉量を増やし基礎代謝を高めてみませんか？	月	35人	4/10~6/19	13:30~14:30	各10回	2,700円	
			35人	7/3~9/25				
			35人	10/16~12/18				
			35人	1/15~3/25				
有酸素	ステップアップトレーニング ステップ台などを使った体操で、足・腰・お尻の筋肉をしっかり使います。楽しく(貯筋・脂肪燃焼・膝痛腰痛予防・脳トレも?!汗を流しましょう！(7月・9月は単発も予定しています)	水	34人	4/12~6/21	13:30~14:30	各10回	1,000円	
			34人	10/4~12/13				
			34人	1/10~3/13				
ヨガ	ヨーガ 呼吸を意識して、身体の緊張をほぐすことで心もすっきりします。ヨーガの呼吸はストレス解消にも効果的です。お気軽にご参加ください。	月	35人	4/10~6/19	19:10~20:10	各10回	2,700円	
			35人	7/3~9/25				
			35人	10/16~12/18				
			35人	1/15~3/25				
ヨガ	夜ヨガ 内在する自然治癒力を活性化させ、身体の疲れやストレスを解消します。凝り固まった筋肉や関節をほぐし、血行をよくしていきますか？	金	35人	4/14~6/23	19:10~20:10	各10回	2,700円	
			35人	7/14~9/22				
			35人	10/13~12/22				
			35人	1/12~3/22				

☁悪天候等により、変更及び休講となる場合がございます☁

日程変更及び休講、講師代行の際は、ホームページでお知らせいたします。(電話によるお問合せ可)

### ☆お申込み方法☆

お申込期間中に、電話または窓口で、講座名、開催曜日、住所、氏名、年齢、電話番号をお知らせください。

受付開始日及び締切日は、それぞれ異なります。詳しくはお問合せください。

※お支払い方法は一括払いとなります。(ただし別途利用料金が必要です。)

※各講座とも定員を超えた場合は抽選となります。抽選の結果については、締切後以降に通知いたします。

※16歳以上で医師から運動を制限されていない方が対象です。(子ども連れの方は受講できません。)

※介護予防講座は、65歳以上で医師から運動を制限されていない方が対象です。