

# 令和5年度 福井市東山健康運動公園 生きがいづくり講座

〒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。

<b>楽しいヨガ</b> 正しい身体の使い方を身につけ、楽で疲れにくい身体を手に入れましょう。健康に関するヒントも満載！	火	1期	各35人	2期目以降の募集人数は、全期申込者数を差し引いた人数となります。詳しくはお問合せください。	4/11～6/20	13:30～14:45	各10回	2,700円
		2期			7/11～9/19			
		3期			10/3～12/19			
		4期			1/9～3/12			
<b>パッチワーク</b> 同じ趣味をもつ仲間同士、和気あいあいと楽しく手作り小物を作成しませんか？	水	1期	各18人	4/12～6/21	10:30～11:45	各10回	2,700円	
		2期		7/12～9/20				
		3期		10/11～12/20				
		4期		1/10～3/13				
<b>リラックスヨーガ</b> 基本的なポーズをゆっくり行い、心身のコンディショニングを整えましょう！	水	1期	各35人	4/12～6/21	19:15～20:30	各10回	2,700円	
		2期		7/12～9/20				
		3期		10/11～12/20				
		4期		1/10～3/13				
<b>ヨガ</b> 身体のかたい人でも無理なく続けられる内容です。身体のバランスを整え、歪みを治していきましょう。	木	1期	各35人	4/13～6/22	13:30～14:45	各10回	2,700円	
		2期		7/13～9/21				
		3期		10/12～12/21				
		4期		1/11～3/21				
<b>新やさしい太極拳</b> 太極拳初心者の方が対象。取り組みやすい内容ですので、生涯スポーツとして始めてみませんか？	金	1期	各35人	4/14～6/23	10:30～11:45	各10回	2,700円	
		2期		7/14～9/22				
		3期		10/13～12/22				
		4期		1/12～3/22				
<b>キックボクシング(入門)</b> ケガを防止するストレッチを行い、パンチの構え方・蹴りの型・正しいフォームなど安定したトレーニングを行います。	金	1期	各20人	4/14～6/23	19:00～20:15	各10回	2,700円	
		2期		7/14～9/22				
		3期		10/13～12/22				
		4期		1/12～3/22				
<b>コンディショニングヨガ</b> 左右のバランスや前後のバランスを整えるヨガです。呼吸と共にポーズを楽しみ、爽快感を味わいましょう。	土	1期	各35人	4/15～6/24	10:30～11:45	各10回	2,700円	
		2期		7/1～9/16				
		3期		10/14～12/16				
		4期		1/13～3/16				
<b>フラダンス</b> ハワイの音楽に合わせて楽しく踊ります。美しい姿勢・表情を手に入れましょう。	土	1期	各20人	4/15～6/24	10:45～12:00	各10回	2,700円	
		2期		7/1～9/16				
		3期		10/14～12/16				
		4期		1/13～3/16				
<b>太極拳</b> 呼吸法と腰を軸とした円の動きで、骨格・筋肉・関節を鍛え、バランス感覚を養います。転倒や認知症、及び老化の予防にもつながります。	土	1期	各35人	4/15～6/24	13:30～14:45	各10回	2,700円	
		2期		7/1～9/16				
		3期		10/14～12/16				
		4期		1/13～3/16				

☞新型コロナウイルス感染状況により、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。

※申込みは1期毎、または全期でお申込みください。

尚、申込の注意点に関しては★「春から始まる生きがいづくり講座」の申込についてをご覧ください。

※1期終了後のお申込みについては、窓口までお問合せください。

※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。)

※全期お申込みの方の途中返納は行えませんので、お申込みの際はご注意ください。

※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。

※各講座とも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。)