

令和5年度 福井市東山健康運動公園

生きがいきづくり講座

〒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。

楽しいヨガ 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		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			
パッチワーク 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			
リラックスヨーガ 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			
ヨガ 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			
新やさしい太極拳 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			
キックボクシング(入門) 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 25 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			
コンディショニングヨガ 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			
フラダンス 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 25 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			
太極拳 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			

☪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。

※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きづくり講座」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。)