

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 | 9/7~12/14 | 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ので、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 | | | | |
| | 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。