



福井市東山健康運動公園

秋から始まる講座① ご案内

プールレッスン

講座名/講師名	曜	開催期間	時間	回数	定員	受講料
筋トレ&水中運動 秋本	月	9/7~11/16	13:00~14:15	10回	20人	2,700円
はじめての水泳教室 (初心者クラス) 下道	火	9/1~12/22	13:00~14:15	14回	20人	3,780円
中級水泳 秋本		9/1~12/22	13:00~14:15	14回	20人	3,780円
ストレッチ& 水中ウォーキング 島田	木	9/3~12/17	10:30~11:45	14回	30人	3,780円
楽しい水泳教室 (初心者クラス) 島田	金	9/11~12/18	10:30~11:45	14回	20人	3,780円
中級水泳 秋本		9/11~12/18	10:30~11:45	14回	20人	3,780円
筋トレ&水中運動 秋本		9/11~11/20	13:00~14:15	10回	20人	2,700円
初級水泳 秋本	土	9/12~12/19	13:00~14:15	14回	20人	3,780円
初中級水泳 秋本	日	9/6~12/20	10:30~11:45	14回	20人	3,780円

※毎回、別途利用料金が必要です。

※それぞれに休講日があります。

対象者 16歳以上で医師から運動を制限されていない人(子供連れでの参加はできません)

しっかり食べたら楽しくアクア

期間	曜	時間	回数	定員	受講料
9/7~11/16	月	19:20~20:10	10回	30人	2,700円
9/11~11/20	金	19:20~20:10	10回	30人	2,700円

※休講日 9/21、10/9

※毎回、利用料金が別途必要です。

対象者 16歳以上で医師から運動を制限されていない人(子供連れでの参加はできません)

内容 水中運動で有酸素運動能力と筋力と高め、体内の代謝を上げる運動

講師 半澤 清江(健康運動指導士)

からだの通信簿アップ講座

期間	曜	時間	回数	定員	受講料
9/10~12/17	木	13:30~14:30	12回	15人	3,240円

※休講日 10/8、11/5、11/26 ※毎回、利用料金が別途必要です。

対象者 65歳以上で医師から運動を制限されていない人(子供連れでの参加はできません)

内容 身体機能を高め、介護一次予防につなげるための運動

※ マットの上でできる簡単な筋力運動や脳トレ体操を始め、自分の身体機能(バランス力・柔軟性・筋力)を確認しながら、身体能力や認知機能を高める講座。

また、中間・期末テストといった学生時代の行事を真似た『確認テスト』を実施し、通信簿を作成します。

講師 AFAAマスタートレーナー 中田 成裕

※いずれも、コロナウイルス感染予防対策により、定員数を変更しました。

申込方法 窓口または電話にて受付いたします。※お申込み多数の場合は抽選となります。