

令和6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	4/8~6/24		10回	2,700円
	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	9/2~12/16	19:20~20:10	12回	3,240円
		月	40人	1/20~3/17		8回	2,160円
介護予防	からだの通信簿アップ講座	木	25人	4/11~6/20		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、脳トレ体操を主にを行います。	木	25人	9/5~12/19	13:30~14:30	14回	3,780円
		木	25人	1/9~3/27		10回	2,700円
からだの通信簿ミニ講座	木	25人	7/4~8/29	13:30~14:30	8回	2,160円	
3学期体制で実施している本講座のミニ版。夏休み期間の補習授業的な内容ですので、お気軽にご参加ください。							

健康維持・増進

筋トレ	代謝アップトレーニング	月	35人	4/8~6/24	13:30~14:30	10回	2,700円
		月	35人	7/8~9/9		8回	2,160円
		月	35人	9/30~12/16		10回	2,700円
		月	35人	1/20~3/17		8回	2,160円
有酸素	ステップアップトレーニング	水	34人	4/10~6/19	13:30~14:30	各10回	1,000円
		水	34人	10/2~12/11			
		水	34人	1/8~3/12		単発開催	各100円
		水	34人	7/3, 10, 17, 24, 31			
水	34人	9/4, 11, 18					
ヨガ	ヨーガ	月	35人	4/8~6/24	19:10~20:10	10回	2,700円
		月	35人	7/8~9/9		8回	2,160円
		月	35人	9/30~12/16		10回	2,700円
		月	35人	1/20~3/17		8回	2,160円
	金	35人	4/12~6/21	19:10~20:10	各10回	2,700円	
金	35人	7/12~9/20					
金	35人	10/11~12/13					
金	35人	1/10~3/21					
	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ませんか？							

☪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、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。