

令和7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	ストレッチ&水中ウォーキング	木	40人	4/10~6/19		10回	2,700円
	健康運動指導士によるストレッチと、水 の特性(浮力・抵抗・水圧・水温)を活かし たウォーキングを行い、身体の機能改善 に繋がります。	木	40人	9/4~12/11	10:30~11:45	14回	3,780円
			40人	1/8~3/19		10回	2,700円
介護予防	からだの通信簿アップ	木	25人	4/10~6/19		10回	2,700円
	65歳以上対象。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	9/4~12/18	13:30~14:30	14回	3,780円
			25人	1/8~3/19		10回	2,700円
	からだの通信簿ミニ	木	25人	7/10~8/28	13:30~14:30	7回	1,890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。						

健康維持・増進

筋トレ	代謝アップトレーニング	月	35人	4/7~6/23		10回	2,700円
	主要な筋肉や関節をしっかりと 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	7/7~9/8	13:30~14:30	8回	2,160円
		月	35人	10/6~12/15		8回	2,160円
		月	35人	1/19~3/16		8回	2,160円
ヨガ	ヨーガ	月	35人	4/7~6/23		10回	2,700円
	かたいところをほぐし左右のバラ ンスを整え、心も身体も心地よい状態 にします。腰痛・肩こりの緩和、ポ ディシェイプアップにも効果的！	月	35人	7/7~9/8	19:10~20:10	8回	2,160円
		月	35人	10/6~12/15		8回	2,160円
		月	35人	1/19~3/16		8回	2,160円
	夜ヨガ	金	35人	4/11~6/20		10回	2,700円
	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せんか？	金	35人	7/11~9/19	19:10~20:10	10回	2,700円
		金	35人	10/10~12/12		10回	2,700円
		金	35人	1/9~3/13		10回	2,700円

悪天候等による日程変更及び休講等は、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☆

※窓口(申込票提出)または、電話などで受付【受付開始日及び締切日は、それぞれ異なります。】

※お支払い方法は一括払いとなります。(ただし毎回利用料金が別途必要です。)

※各講座とも定員を超えた場合は抽選となります。

※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。



無料講座	コア&リラックストレッチ	水	35人	4/9~翌3/25	14:30~14:50	44回	無料
	コアを意識しながらの簡単なエクササイズと、運動やなんらかの姿勢を続けたことにより縮んだ筋肉を引き伸ばし、柔軟性や運動機能を改善します。						
	貯筋運動&ストレッチ	木	40人	7/10~8/28	10:30~11:00	7回	
	筋肉を貯める唯一の方法は使うこと！衰えがちな大きな筋肉を使う運動と、可動域を広げ動きやすい身体にしていストレッチを行います。						
	ストレッチ体操	木	25人	4/10~翌3/26	14:50~15:10	45回	
	体幹筋にアプローチしながらのストレッチで姿勢改善やバランス力向上に繋がります。						