

令和8年度 福井市東山健康運動公園

生きがいづくり講座

〒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（福）福井市社会福祉協議会

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です！	火	1期	各35人	2期目以降の募集人数は、全期申込者数を差し引いた人数となります。詳しくはお問合せください。	4/7~6/16	13:30~14:30	各10回	各2,700円
		2期			7/7~9/15			
		3期			10/13~12/22			
		4期			1/12~3/23			
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制作しませんか？	水	1期	各20人		4/8~6/24	10:30~11:45	各10回	各2,700円
		2期			7/8~9/16			
		3期			10/14~12/16			
		4期			1/13~3/17			
リラックスヨガ 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		4/8~6/24	19:15~20:15	各10回	各2,700円
		2期			7/8~9/16			
		3期			10/14~12/16			
		4期			1/13~3/17			
ヨガ 身体のかたい人でも無理なく続けられる内容。身体のバランスを整え、歪みを治していきます。	木	1期	各35人	4/9~6/18	13:30~14:30	各10回	各2,700円	
		2期		7/9~9/17				
		3期		10/15~12/24				
		4期		1/7~3/18				
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	4/10~6/19	10:30~11:45	各10回	各2,700円	
		2期		7/10~9/18				
		3期		10/16~12/25				
		4期		1/8~3/19				
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	4/10~6/19	19:00~20:00	各10回	各2,700円	
		2期		7/10~9/18				
		3期		10/16~12/25				
		4期		1/8~3/19				
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	4/11~6/20	10:30~11:30	各10回	各2,700円	
		2期		7/11~9/19				
		3期		10/17~12/19				
		4期		1/9~3/13				
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	4/11~6/20	10:45~12:00	各10回	各2,700円	
		2期		7/11~9/19				
		3期		10/17~12/19				
		4期		1/9~3/13				
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	4/11~6/20	13:30~14:45	各10回	各2,700円	
		2期		7/11~9/19				
		3期		10/17~12/19				
		4期		1/9~3/13				

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。】

※お申込みは1期毎、または全期でお申込みください。

※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。

※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。

※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。)

