

令和8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（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。

生活習慣病予防	ストレッチ&水中ウォーキング	木	40人 40人 40人	4/9~6/18 9/3~12/17 1/7~3/18	10:30~11:45	10回 14回 10回	2,700円 3,780円 2,700円
	からだの通信簿アップ	木	25人 25人 25人	4/9~6/18 9/3~12/24 1/7~3/18	13:30~14:30	10回 14回 10回	2,700円 3,780円 2,700円
	からだの通信簿ミニ	木	25人	7/9~8/27	13:30~14:30	7回	1,890円

健康維持・増進

筋トレ	代謝アップトレーニング	月	35人 35人 35人 35人	4/6~6/15 7/6~9/14 10/19~12/14 1/18~3/8	13:30~14:30	10回 10回 8回 8回	2,700円 2,700円 2,160円 2,160円
	ヨガ	月	35人 35人 35人 35人	4/6~6/15 7/6~9/14 10/19~12/14 1/18~3/8	19:10~20:10	10回 10回 8回 8回	2,700円 2,700円 2,160円 2,160円
	夜ヨガ	金	35人 35人 35人 35人	4/10~6/19 7/10~9/18 10/16~12/25 1/8~3/19	19:10~20:10	10回 10回 10回 10回	2,700円 2,700円 2,700円 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	4/8~翌3/24	14:30~14:50	43回	無料
	貯筋運動&ストレッチ	木	40人	7/9~8/27	10:30~11:00	7回	
	ストレッチ体操	木	25人	4/9~翌3/25	14:50~15:10	44回	
	バランスボールコンディショニング	金	15人	4/10~翌3/26	9:30~9:50	45回	