

# 令和6年度 いきいき運動広場パーク

この教室は、介護予防の新規参加者を対象に、身体機能の維持・向上、認知機能の維持・向上を目的とする、運動強度は高めの介護予防教室です。

日時：毎週 火曜日 午前9：30～11：00（受付9時～）

会場：市民プラザたけふ（アル・プラザ武生）

3階 多目的室1 ※会場を変更することもあります

主な内容：健康運動指導士による運動指導

## 【日程表】

服装：動きやすい服装

参加費：1回100円

持ち物：マット(バスタオル)

飲み物(水分補給)

長いタオル

無理をせず、  
体調に合わせて参加しましょう



問い合わせ先

☎ 22-3784

(越前市 長寿福祉課)

	第1 (火)	第2 (火)	第3 (火)	第4 (火)	第5 (火)
4月	2日*	9日*	16日	23日	30日
5月	7日	14日	21日	28日	
6月	4日	11日	18日	25日	
7月	2日	9日	16日	23日	30日
8月	6日	13日	20日	27日	
9月	3日	10日	17日	24日	
10月	1日	8日	15日	22日	29日
11月	5日	12日	19日	26日	
12月	3日	10日	17日	24日	
1月	7日	14日	21日	28日	
2月	4日	18日*	25日*		
3月	4日*	11日*	18日*	25日	

※4月2日・9日 2月18日・25日 3月4日・11日・18日は、  
市民プラザたけふ3階の多目的室2で行います