

2024年度

いきいき運動広場パーク

身体機能の維持・向上や 生活習慣病の予防・改善のために
自主的に運動を行いたい！ …「新規参加者のため」の運動広場です！

会 場：シピィ (SIPY) 2階 (越前市新町7-8)

日 時：毎週金曜日 午前10:20~11:50 (※日程表参照)

主な内容：椅子に座って行うストレッチ、筋力トレーニング
関節痛予防・転倒予防トレーニング、ウォーキング
自宅でも取り組める簡単な体操 等

参加費：**1回100円**

【 日 程 表 】

(のろっさ利用の方は免除)

持ち物：内スック、水分、
タオルなど

服 装：動きやすい服装

健康のため、いきいきと
楽しく運動をしましょう



問い合わせ

☎ 22-3784

(越前市 長寿福祉課)

会 場	SIPY2 階 いきいきヘルスプラス				
	第1 (金)	第2 (金)	第3 (金)	第4 (金)	第5 (金)
4月	5日	12日	19日	26日	
5月	3日	10日	17日	24日	31日
6月	7日	14日	21日	28日	
7月	5日	12日	19日	26日	
8月	2日	9日	16日	23日	30日
9月	6日	13日	20日	27日	
10月	4日	11日	18日	25日	
11月	1日	8日	15日	22日	29日
12月	6日	13日	20日	27日	
1月	3日	10日	17日	24日	31日
2月	7日	14日	21日	28日	
3月	7日	14日	21日	28日	

これからの人生をより元気に送るために・・・

みんなできいききと運動を続けましょう！

健康を害するこんな症状、ありませんか？



関節の痛み



物忘れ



転びやすさ

健康を害する症状には、早めの予防の為に「運動」が大切です
日頃の運動で「人生を元気でいきいき」と過ごしましょう！

いきいき運動の広場パワーでは
こんな運動をします



月替わりで膝・肩・腰の関節ごとに行うストレッチや筋力トレーニング



持久力アップ体操とウォーキングで、閉じこもりに負けない体力をつけます