

体操で健康になろう



# いきいき運動広場

**日時** 毎週木曜日 13:00～14:30

**場所** シピィ (SIPY) 2階  
越前市新町7-8

日程

4月...11日、18日、25日  
5月...2日、9日、16日、23日、30日  
6月...6日、13日、20日、27日  
7月...4日、11日、18日、25日  
8月...1日、8日、15日、22日、29日  
9月...5日、12日、19日、26日  
10月...3日、10日、17日、24日、31日  
11月...7日、14日、21日、28日  
12月...5日、12日、19日、26日  
1月...9日、16日、23日、30日  
2月...6日、13日、20日、27日  
3月...6日、13日、27日

**内容** お話  
インストラクターによる  
軽い体操（機能改善）  
動画で体操

**持ち物** タオル 水分

**参加費** 100円

**服装** 動きやすい格好

お問い合わせ

越前市役所 長寿福祉課

☎ 22-3784