

2024年度

# いきいき運動広場

身体機能の維持・向上や 生活習慣病の予防・改善のために  
自主的に運動を続けたい！ …「教室継続者のため」の運動広場です！

会場：あいぱーく今立（越前市栗田部町9-1-9）

多目的ホール 2/3 スペース

日時：毎週火曜日 午前9：30～11：00（※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、ウォーキング等の  
簡単な体操を映像を見ながら行います

参加費：1回100円

（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）

## 【日程表】

会場	あいぱーく今立 多目的ホール 2/3 面				
	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	31日
1月	7日	14日	21日	28日	
2月	4日	11日	18日	25日	
3月	4日	11日	18日	25日	

※4月2日は、あいパーク今立の大会議室で行います

※10月1日・8日は、別会場で行う予定です

これからの人生をより元気に送るために・・・

みんなでいきい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！

いきいき運動広場では  
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