

2025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、デマンドバスを
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



【 日 程 表 】

会 場	あいぱーく今立 多目的ホール2/3面 (※の日は社会福祉センター 多目的ホールで行います)				
	第1 (火)	第2 (火)	第3 (火)	第4 (火)	第5 (火)
4月	1日	8日	15日	22日	29日
5月	6日	13日	20日*	27日	
6月	3日	10日	17日	24日	
7月	1日	8日	15日	22日	29日
8月	5日*	12日	19日	26日	
9月	2日	9日	16日	23日	30日*
10月	7日*	14日*	21日	28日	
11月	4日	11日	18日	25日	
12月	2日	9日	16日	23日	30日
1月	6日	13日	20日	27日	
2月	3日	10日	17日	24日	
3月	3日	10日	17日	24日	31日

問い合わせ： ☎ 22-3784（越前市 長寿福祉課）

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