

# 令和8年度 いきいき運動広場

介護予防教室の継続参加者を対象に、身体機能の維持・向上、介護予防のための運動を行います。

日時：毎週 金曜日 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）

4階 多目的ホール ※会場を変更することもあります

主な内容：映像や音声に合わせて、「ラジオ体操」「越前市つどい体操」「おたっしゃ体操」「いきいき健康体操」などの運動をします。

## 【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 (金)	第2 (金)	第3 (金)	第4 (金)	第5 (金)
4月	3日	10日	17日*	24日*	
5月	1日	8日	15日	22日	29日
6月	5日	12日*	19日	26日	
7月	3日	10日	17日	24日	31日
8月	7日	21日	28日		
9月	4日	11日	18日	25日	
10月	2日	9日	16日	23日	30日
11月	6日	13日	20日	27日	
12月	4日	11日	18日	25日	
1月	8日	15日	22日	29日	
2月	5日	12日	19日	26日	
3月	5日	12日	19日	26日	

※4月24日、6月12日、6月19日は市民プラザたけふ3階の多目的室1  
4月17日、8月7日は市民プラザたけふ3階の多目的室2で行います