

令和6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	5日	12日	19日	26日*	
5月	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	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	

※4月26日は市民プラザたけふ3階の多目的室1、
3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