

健康づくり自主グループ 会員募集！

私たちと一緒に健康長寿をめざしましょう！
健康管理センターでは、自主グループの皆さんが活躍しています。



お問合せ先：健康管理センター 28-1256

グループ名	60メンズ貯筋教室	健康軽体操教室	ゆりクラブ	SHIMIZU 貯筋クラブ
対 象	貯筋運動に参加意欲のある方	健康軽体操の参加希望者	自主的な健康づくりを継続する意欲のある方	貯筋運動に参加意欲のある方
目 的	男性中心のグループ 仲間との交流を通して活動的でいきいきとした人生を送る	仲間と運動を継続し、生活機能および体力の維持、向上を図る	女性中心のグループ 仲間と交流しながら、定期的に学習し、生活改善を実行できるようにする	仲間との交流を通して活動的でいきいきとした人生を送る
内 容	・運動指導者によるストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニング	・自彊術 ・健康体操など	・健康、維持増進に必要な活動学習会 ・ウォーキング、健康体操など	・運動指導者によるストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニング
曜 日	毎週火曜日	毎週金曜日	毎月第4月曜日	毎週火曜日
時 間	10:00～11:30	9:30～11:00	10:00～11:30	10:00～11:00
会 費	1,500円/月	無	1,000円/年(調理実習費・施設入館料は自己負担)	2,000円/月
場 所	福井市健康管理センター	福井市健康管理センター	福井市健康管理センター	清水健康管理センター

※参加される方は、医師より運動制限のない方を対象としています。

※見学もできます！どうぞお気軽にお問い合わせください。(日程・場所の変更の可能性もあります)

令和5年8月

