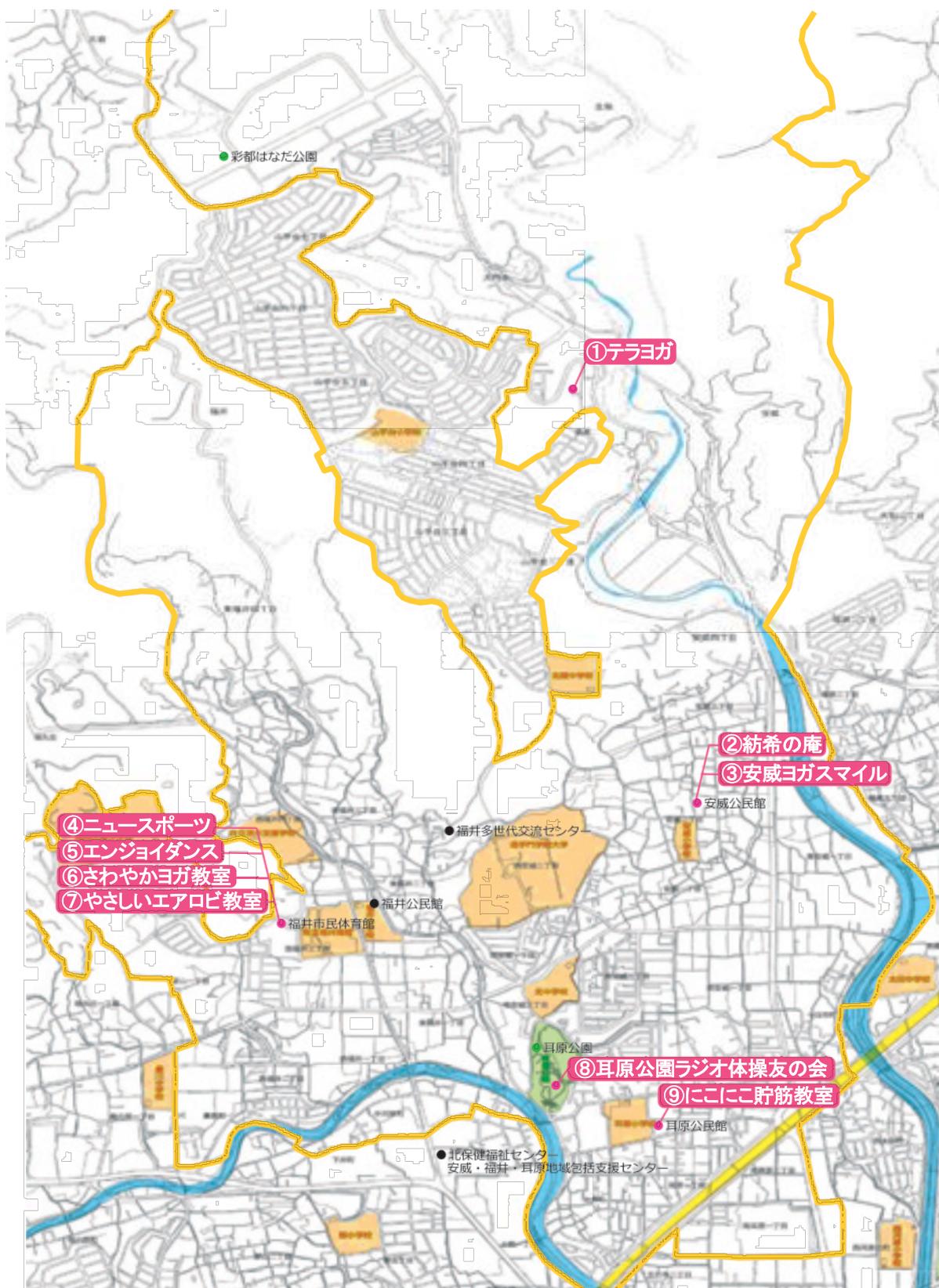


2.安威・福井・耳原小学校区



団体名	① テラヨガ	
場 所	地福寺(桑原33番15号)	地図P.5
連絡先	080-3113-0211 (天方) ^{あまかた}	
日 時	第1・3土曜日 10時~11時	
費 用	1回2,000円、5回分チケット7,500円(有効期限2ヶ月)	
条 件	ヨガマットを持参ください	
スタイル	  	茶話会 
<p>お寺の本堂という神聖な空間をお借りしてのヨガクラスです。様々な年代の方と触れ合い、柔軟な心を養います。全国共通のチケットでどこに行っても質の高いヨガレッスンを気軽に受けていただけます。</p>		
		

団体名	② ^{つむぎ} 紡希の庵	
場 所	安威公民館(安威二丁目16番12号)	地図P.5
連絡先	072-629-7463(コミュニティデイハウス紡希の庵)	
日 時	第2・3・4木曜日 9時30分~11時30分	
費 用	無料	
条 件	65歳以上、上靴を持参ください	
スタイル	  	茶話会 
<p>運動機能の維持・向上と脳の活性化にフォーカスした運動や講話を含め、参加者全員で楽しんでいます。人気のスクエアステップやラダーを使用した程よい運動で、会場は活気に溢れています。</p>		
		

団体名	③ 安威ヨガスマイル	
場 所	安威公民館(安威二丁目16番12号)	地図P.5
連絡先	072-643-4923(園田)	
日 時	木曜日 13時30分~14時30分	
費 用	月3,000円(4回)	
条 件	女性	
スタイル	  	茶話会 
<p>日常生活が楽になるように心身のアンチエイジングを目的にしています。各部関節を柔軟にし、健やかで元気な身体づくりを目指します。楽しい笑い声がひびき渡るクラスです。</p>		
		

団体名	④ ニュースポーツ	
場 所	福井市民体育館(西福井三丁目30番45号)	地図P.5
連絡先	072-620-1608(スポーツ推進課)	
日 時	第1・3金曜日 10時~12時	
費 用	無料	
条 件	20歳以上、屋内用シューズを持参ください	
スタイル	  	茶話会 
<p>「いつでも、どこでも、誰にでも」楽しめるスポーツです。専門的技術や経験がなくても年齢を問わず参加しやすく無理なく継続できます。 ※申込不要、当日会場にお越しください。</p>		
		

団体名	⑤ エンジョイダンス	
場 所	福井市民体育館(西福井三丁目30番45号)	地図P.5
連絡先	090-3703-6162(松尾)	
日 時	金曜日 9時30分~12時	
費 用	月4回:2,000円 月3回:1,500円 1回:700円	
条 件	セラバンドと1kgのゴムボールを使用します、上靴を持参ください	
スタイル	  	茶話会 
<p>体力維持のための筋力トレーニングと有酸素運動になります。始まりは椅子に座ってのストレッチと筋力トレーニングを行い、その後はエアロビクスとヒップホップダンスを行います。ストレッチだけ、エアロビクスだけでなく自分のペースで参加OKです。</p>		
		

団体名	⑥ さわやかヨガ教室	
場 所	福井市民体育館(西福井三丁目30番45号)	地図P.5
連絡先	090-5897-7024(オーク事務局)	
日 時	日曜日 10時~11時(年間40回)	
費 用	入会金1,000円、月会費1,500円、参加料1回400円	
条 件	15歳以上、ヨガマットがあれば持参ください	
スタイル	  	茶話会 
<p>身体を柔軟にし、筋力や持久力、バランス能力の低下を予防し体幹を鍛えるヨガ教室です。日曜日の朝の開催になっているので多世代の方が参加していますが一人でも気軽に参加できる教室となっています。</p>		
		

*スタイル…実施の有無をピクトグラムの白黒で示しています

 立って行う体操	 座って行う体操	 寝て行う体操	 茶話会
---	---	--	---

団体名	⑦ やさしいエアロビ教室			
場所	福井市民体育館(西福井三丁目30番45号) 地図P.5			
連絡先	090-5897-7024 (オーク事務局)			
日時	木曜日 13時30分~14時30分(年間40回)			
費用	入会金1,000円、月会費1,500円、参加料1回400円			
条件	15歳以上、ヨガマットがあれば持参ください			
スタイル				茶話会 
	<p>音楽に合わせてダンスをしながらエクササイズ行う有酸素運動です。「やさしいエアロビクス」の通り、ゆったり、のんびりした内容ですので、ダンスが苦手な方でも大丈夫です。</p> 			

団体名	⑧ 耳原公園ラジオ体操友の会		
場所	耳原公園(耳原三丁目)	地図P.5	
連絡先	072-641-0645 (申妻)		
日時	毎朝 6時30分~6時40分		
費用	無料		
条件	なし		
スタイル			
	<p>毎朝、6時30分からのラジオ放送に合わせての開始です。耳原公園には耳原大池があり、ウォーキングを楽しむ事もできます。毎日の参加でも時々参加でも自由に気軽にご参加ください。</p> 		

団体名	⑨ にこにこ貯筋教室			
場所	耳原公民館(耳原二丁目18番14号)	地図P.5		
連絡先	080-5342-1568 (藤井)			
日時	第1・2・4金曜日(月3回) 10時~11時30分(受付:9時30分~)			
費用	1回500円、3回目は無料			
条件	65歳以上、上靴を持参ください			
スタイル				茶話会 
	<p>前半は椅子に座ってのストレッチから入り、次は季節に合わせた音楽に合わせてのリズム体操、後半は筋トレになります。難しい内容ではなく、自宅でも出来る体操を中心に行っているのどなたでも参加できます。</p> 			

彩都はなだ公園 (彩都はなだ二丁目)    **P.5**



全6種類の健康遊具と200mのウォーキングコースがあります。

耳原公園 (耳原三丁目)    **P.5**





健康歩道があります。耳原大池の周囲は遊歩道になっておりウォーキングができます。

*スタイル…実施の有無をピクトグラムの白黒で示しています

 立って行う体操  座って行う体操  寝て行う体操  茶話会