



多世代交流センターを利用しよう




市内には5か所の多世代交流センターがあり、介護予防を目的とした体操教室を開催しています。自分にあった教室を見つけて活用してみましょう。

開館時間：9時～18時

休館日：月曜日、祝日（9月の第3月曜日の敬老の日は開館）、12月29日～翌年1月3日まで


施設名	福井多世代交流センター（東福井二丁目23番22号） P.4
問合せ先	072-643-1300
その他	送迎バスあり（予約制）

実施内容

元気！いばらき体操	第3水曜日 10時～11時30分	
		元気！いばらき体操


施設名	西河原多世代交流センター（西河原二丁目17番4号） P.14
問合せ先	072-623-9343

実施内容

スクエアステップ	第1・3火曜日 13時30分～14時30分	
介護予防教室	第2金曜日、第4木曜日 13時30分～15時	
元気いばらきフィットネス	第3水曜日 10時～11時30分	
		スクエアステップ

施設名	沢池多世代交流センター（南春日丘五丁目1番8号） P.26
問合せ先	072-624-1177


実施内容

元気アップ教室	第2・4火曜日、水曜日 13時30分～15時	
元気！いばらき体操	第2金曜日 13時30分～15時	
		元気アップ教室

施設名	葦原多世代交流センター (新和町21番27号) P.42	
問合せ先	072-637-2422	
実施内容		
モーニングヨガ	第1・3火曜日 8時～9時 参加費 500円	
元気アップ!!体操	第1・3金曜日 10時30分～12時	
楽々開心体操	第1・3土曜日 10時30分～12時	
スクエアステップ	第2・4火曜日 13時30分～14時30分	
ゆるヨガ	第2・4金曜日 10時30分～11時30分 参加費 500円	
健康体操	木曜日 10時30分～11時30分 参加費 500円	
元気! いばらき体操	第1・3火曜日 10時30分～12時	
ストリズ体操 (ストレッチ&リズム体操)	第2・4水曜日 10時30分～12時	
あしたせ踊り (盆踊り)	第2・4火曜日 10時30分～12時	

元気! いばらき体操

モーニングヨガ

施設名	南茨木多世代交流センター (東奈良三丁目16番14号) P.44	
問合せ先	072-632-0101	
実施内容		
介護予防教室	木曜日 10時～11時30分 (月1回不定期) 木曜日 13時30分～15時 (月3回不定期) 日曜日 13時30分～15時 (不定期)	
スクエアステップ	第2金曜日、第4火曜日 13時30分～14時30分	
サン体操	偶数月第4木曜日 14時～15時	

介護予防教室

※多世代交流センターの利用には利用証が必要になります。(事前に発行可)

必ず事前にお問い合わせください。教室によっては事前予約が必要な場合がありますので、必ず各センターにお問い合わせのうえご参加ください。また、掲載内容は令和5年3月現在のものとなります。予告なく内容が変更、中止する場合がありますのでご了承ください。