



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.3	
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	 リズム体操
リズム体操	第4水曜日 10時～11時30分	

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

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.23	
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	 元気アップ教室
元気！いばらき体操	第4金曜日 13時30分～15時	

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.38	
問合せ先	072-632-0101	
実施内容		
介護予防教室	木曜日 13時30分～15時(月4回)	 <p>介護予防教室</p>
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金曜日 14時～15時	
元気！いばらき体操	奇数月第3火曜日 13時30分～15時	

施設名	葦原多世代交流センター（新和町21番27号）	P.40
問合せ先	072-637-2422	
実施内容		
モーニングヨガ	第1・3火曜日 9時～10時 参加費：500円	 <p>モーニングヨガ</p>
元気アップ！！体操	第1・3金曜日 10時30分～12時	
スクエアステップ	第4土曜日 10時30分～11時30分	 <p>元気！いばらき体操</p>
健康体操	第1～4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2・4水曜日 10時30分～12時	
あしたせ踊り (盆踊り)	第1・3火曜日 10時30分～12時	

※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6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。