

# 足羽ふれあいセンター 健康づくり講座 2021年度 4期

講座名	運動強度	とき	曜日	時間	定員(人)	回数	受講料
元気になるヨーガ	★★	1/17~3/28	月	9:10~10:00	45	10	3,800円
簡単体操	★★			13:30~14:30	30	10	3,800円
安らぎのヨーガ	★★			18:30~19:20	45	10	3,800円
ズンバ	★★★★			19:30~20:30	40	10	3,800円
ステップ体操	★★	1/5~3/30	水	13:30~14:30	30	12	4,560円
からだコンディショニング	★★	1/6~3/31	木	9:10~10:10	40	13	4,940円
やさしいヨーガ	★			10:30~11:30	45	13	4,940円
お気軽健康体操	★			14:00~15:00	10	13	4,940円
シェイプアップヨーガ	★★★★	1/7~3/25	金	9:10~10:10	45	11	4,180円
元気になるすこやか体操	★			14:00~15:00	30	8	3,040円

祝日は休講します。

また、1月21日(金)、2月18日(金)、3月18日(金)は元気になるすこやか体操のみ休講します。

**ところ** (公財) 福井市ふれあい公社 足羽ふれあいセンター  
**対象** 高校生以上で医師から運動制限をされていない人  
**申込** 12月6日(月)までに、窓口又は電話申込(抽選)  
**申込先** 足羽ふれあいセンター Tel34-8769 FAX34-8796





