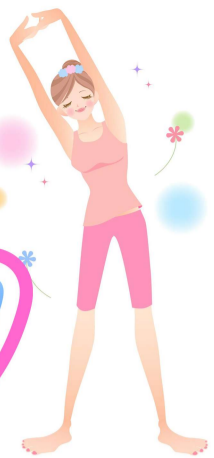


さわやか

健康体操フェスタ



参加対象者…16歳以上で医師から運動を制限されていない人
お子様連れでの参加はご遠慮ください

日時：7月23日（火）

10：00～11：45

※受付 9：00～9：50

場所：福井市体育館（松本4丁目10-1）

定員：180名（先着順）

参加費：300円

申込方法：電話、窓口、FAX

※参加申込書（裏面）をご使用ください。

申込期間：5月28日（火）～7月16日（火）

— 内容 —

有酸素運動

※内履きシューズを持参ください

（1部） 10：00～10：45

講師 本多純子先生

足羽ふれあいセンター定期講座講師

体幹&ストレッチ

※ヨガマットまたはバスタオルを持参ください

（2部） 11：00～11：45

講師 高村美由紀インストラクター

東山健康運動公園職員（健康運動指導士）



【お申込み・お問合せ】

福井市体育館 TEL 0776-20-5394

FAX 0776-20-5396

（公財）福井市ふれあい公社

TEL 0776-20-5015