

9/23

祝

Fukui 12th Fitness Seminar 2008

第12回 ふくいフィットネスセミナー2008
会場: フェニックス・プラザ/福井市東山福康運動公園

3世代の健康は社会の健康!!



子育て支援
Childcare Support



介護予防
Nursing-care Prevention



メタボ対策
Metabolic Syndrome



最新フィットネス情報
New Fitness Program

主催/特定非営利活動法人 生涯体育学習振興機構

共催/株式会社トーアアーティー・有限会社/マートン

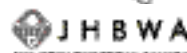
協賛/大塚製薬株式会社・株式会社コシン

協力/株式会社福井コミュニティスポーツセンター・NPO法人日本スタビライゼーション協会・トラウマリリディ協会

後援/社団法人日本フィットネス協会・AFAA JAPAN・日本コアコンディショニング協会・日本ホリスティックビューティー&ウェルネス協会

NPO法人日本健康運動指導士会福井県支部・株式会社福井新聞・福井放送株式会社・福井テレビジョン放送株式会社

福井ケーブルテレビ株式会社・月刊クラブ



福井新聞社 FBC 福井放送 福井テレビ

福井ケーブルテレビ株式会社 URARA

★当日はフィットネス用品(子供用含む)の販売もあります★

3世代の健康は社会の健康!!



子育て支援

Childcare Support



介護予防

Nursingcare Prevention



メタボ対策

Metabolic Syndrome



最新フィットネス情報

New Fitness Program

12回目となる「ふくいフィットネスセミナー」を今年も開催させていただき運びとなりました。これも皆様のあたたかいご支援の賜物です。誠に、ありがとうございます。

生涯体育学習振興機構は、「ゆりかごから墓場までの生涯体育」「一生涯健康人生」を目標に、健康運動を推奨、指導し、運動指導者の育成、職域開拓に尽力しています。

今年は「3世代の健康は社会の健康」をテーマに、「子育て支援」「介護予防」「特定保健指導／メタボ対策」「最新フィットネス」など、盛りだくさんの講座をご用意させていただきました。また、福井県との共同事業により、無料で介護体験が出来るコーナーを設けました。

一般の方から指導者、介護事業従事者、スポーツ指導者、健保組合、フィットネスクラブの方、子供から高齢者まで、どなたでもご参加いただけます。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

フェニックス・プラザ 〒910-0018 福井市田原1丁目13番6号
TEL.0776-20-5060



福井市東山健康運動公園 〒918-8215 福井市東町50-5
TEL.0776-54-9190

井上 桂子

KIKI INOUE



JABA AG
日本スイミングクラブ協会認定指導員
日本水泳連盟認定指導員

岩間 徹

TORU IWAMA



株式会社プロジェクト・オン 代表
日本ホリスティック
コンディショニング協会 副理事長

宇津城 久仁子

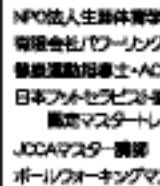
KUNIKO UTAMI



特ゼクシス スタジオディレクター
ASIAエアロビクスインストラクター養成コース
企画、運営、主任講師
JABA/エグゼクティブ、AOD、ACSM/AFI
ボディ・アーツ・イン・アドバイザー・スタッフ
大塚フットネスプロダクトインストラクター
サバイバルエアロビクス 公認・インストラクター

漆崎 由美

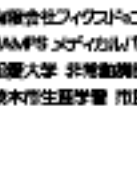
YUMI URSUMIZAKI



NPO法人生涯学習支援機構 理事長
有限会社/ワーキング 代表取締役
健康運動指導士・ACSM/AFI
日本フィットネス協会
認定マスタートレーナー
JCCAマスター講師
ボリウォーキングマスターコーチ

江川 博史

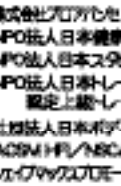
HIROFUMI EGAWA



有限会社フィジカルコンディショニング 公認講師
JAMPS モデカルパーソナルトレーナー
相模大学 非常勤講師
教員生涯学習 市民講座講師

太田 賢

KEN OTA



株式会社プロジェクト・エンリッチメント・リーダー
NPO法人日本健康運動指導士会 理事
NPO法人日本スポーツライゼーション協会 理事
NPO法人日本トレーニング指導者協会
認定上級トレーニング指導者
社団法人日本ボディビル連盟公認指導員 監
ACSM/IF/NSCA CSCS
シェイプアップ・トレーニング・インストラクター

小川 卓

NAOYUKI OGAWA



文芸科学館司可保日本芸術文化振興会認定
健康・食育マスター
ベビー・キッズ・フィットネス研究所
マスター講師
日本ホリスティックユニバーシティ・ウェルネス協会
ホリスティックダイエット認定講師

坂田 純子

JUNKO SAKATA



JABA・AOD
JABA・エグゼクティブ
JABA・AOT
MIZUNO AGA 総務部
AFAA CE プロバイダー
アムスボーズクラブ アドバイザー
KTVスズキ ディレクター

砂川 佳一

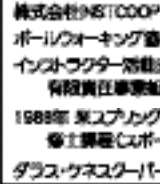
YOSHICAZU SUNAGAWA



有限会社フィジカルコンディショニング
代表取締役
JAMPS モデカルパーソナルトレーナー
MPT海外担当
株式会社東海スポーツ・オブ・アス アドバイザー
株式会社プロジェクト・オン 監査役

杉浦 伸郎

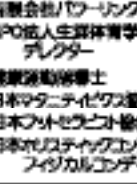
SHINRO SUGIURA



株式会社STC COOP 代表取締役社長
ボリウォーキング協会 代表
インストラクター・活動支援
有限責任事業組合 代表
1988年 東京体育大学フィールド大学
専任講師(スポーツマネジメント)専攻
ダラス・ウェスタン・研究所インターン

高橋 有希子

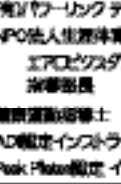
YUKIKO TAKAHASHI



有限会社/ワーキング 取締役
NPO法人生涯学習支援機構
ディレクター
健康運動指導士
日本マナー・エデュケーション協会認定 インストラクター
日本フィットネス・ウェルネス協会認定 マスター・トレーナー
日本ホリスティックユニバーシティ・ウェルネス協会認定
フィジカルコンディショニング

高木 香織

KAORI TAKAGI



(株)ワーキング テクニカル・ディレクター
NPO法人生涯学習支援機構
エアロビクス・ダンス・美体講座等指導者
指導者
健康運動指導士
AOD認定インストラクター
Peak Plaza認定 インターミディエイト・マナ

田村 雅世

MASAYO TAMURA



健康運動指導士
日本ホリスティックユニバーシティ・ウェルネス協会
ホリスティックダイエット認定講師
1988年 チアダンス・指導
プロ・指導・指導者(チーム)
ボディ・ビル・アドバイザー・チーム
ベビー・キッズ・フィットネス研究所
マスター講師

東野 テツコ

TEXTSUKO HIGASHINO



有限会社/ワーキング ディレクター
NPO法人生涯学習支援機構
事業部長及び指導者
健康運動指導士
日本フィットネス・ウェルネス協会認定 マスター・トレーナー
Peak Plaza認定 インターミディエイト・マナ
日本ホリスティックユニバーシティ・ウェルネス協会認定
フィジカルコンディショニング

藤野 慎士

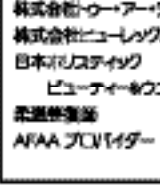
SHINJI FUJINO



アスリート・エアロビクス・アドバイザー
大塚フットネスプロダクト
AVAS/エグゼクティブ・インストラクター
J・モス・アシスタント マスター・トレーナー

堀内 康代

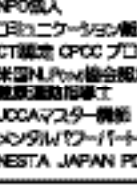
YASUO HORIUCHI



株式会社・ワーク・ア・ティー 代表取締役
株式会社・ニュー・レックス 代表取締役
日本ホリスティック
ユニバーシティ・ウェルネス協会 理事
柔道指導員
AFAA プロバイダー

森西 美香

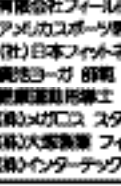
MIKA MORIMISHI



NPO法人
コミュニケーション・能力開発機構 理事
CT認定 CPOC プロフェッショナル・コーチ
米国NLP協会認定 NLPマスター・トレーナー
健康運動指導士
JCCAマスター講師
メンタル・ワーク・パートナー・講師
NESTA JAPAN PDA

山田 多佳子

TAKAKO YAMADA



有限会社フィールド 取締役
アメリカ・スポーツ・医学会 TFI
(社)日本フィットネス協会 ディレクター
美体ヨガ 師範
健康運動指導士
(株)メガリス スタジオアドバイザー
(株)大塚フットネスプロダクト
(株)インターテック スニア アドバイザー

吉田 昭彦

AKIHIKO YOSHIDA



株式会社・のめつし
取締役・事業部長 代表取締役
監査士
1985年〜1999年 産業経済大学 教授
委員長
1991年「21世紀地球賞受賞」

塩口 夏子

NAOYUKI SHIOGUCHI



AFAA認定
アスリート・エアロビクス・アドバイザー
J・AFAA 認定アドバイザー
ユニバーシティ・認定講師
ダイエット 認定講師
BSA認定インストラクター

竹内 百合子

YUKIKO TAKEUCHI



NPO法人生涯学習支援機構
健康・生活指導部 指導者
介護福祉士
健康運動指導士 指導者
日本ホリスティックユニバーシティ・ウェルネス協会
認定・アドバイザー・スタッフ
ホリスティック・アドバイザー・スタッフ

野尻 涼子

RYOKO NOJIRI



NPO法人生涯学習支援機構
健康・生活指導部 指導者
JABA/AGI
日本ホリスティックユニバーシティ・ウェルネス協会
認定・アドバイザー・スタッフ
ホリスティック・アドバイザー・スタッフ

フェニックス・プラザ 小ホール

HF-0 アウトドア 9:00~10:00

ボールウォーキング体験 フェニックス・プラザ 小ホール 9:10~9:50

講師 渡辺 由美	対象
持ち物 歩ける服装・タオル	一般
定員 50名	参加費 1,050円

北陸初のボールウォーキングの体験会です。大人でも子供でも、楽しめます。ボールを持つことで上半身の筋肉も使用するので、通常のウォーキングより楽だけど、カロリーを20~30%多く消費できるという優れたボールウォーキング。ご家族やご友人、誰や誰に不安のある方も楽しんでいただけます。ぜひ、この機会にご体験ください。



HF-2 フェニックス・プラザ 小ホール 12:30~13:20

ジャンブル&チアダンスショー

講師 渡辺・高橋・野尻	対象
持ち物 動きやすい服装	親子・一般
定員 100名	参加費 無料

老若男女、どなたでも楽しめるジャンブルダンス=こちゃまぜダンスのショーと今はやりのチアダンスショーです。元気いっぱいの子どものパワーを見にいらしてください。また、ショーの後は、ジャンブルダンスのプチレッスンがあります。皆さんで「なんちゃってダンサー」になってみましょう！「ダンスの楽しさを体験できます。

HF-4 フェニックス・プラザ 小ホール 14:20~15:00

みんな集まれ☆楽しい親子体操

講師 高橋 有希子・野尻 涼子	対象
持ち物 動きやすい服装・タオルorハンカチ	親子
定員 100名	参加費 525円 SET 1,260円

お父さん！お母さん！元気ですか〜！
今年のヒットソングに合わせて、小さいお子さんにはベビーカーや、スリング、抱っこ紐を使って、親子、遊びながらの身体作り、見る！聞く力が集中力を養い、ハンド・ヘッドセラピーで美男子、美少女を目指せ！などなど家族みんなで楽しんでいきましょう！目と目を合わせ、手と手を合わせ、心合わせて！家族の笑顔が社会の元氣〜！

HF-1 フェニックス・プラザ 小ホール 10:00~12:00

GO!GO!!エアロParty

講師 宇津城 久仁子・藤野 慎士・高木 香織	対象
持ち物 動きやすい服装	一般
定員 150名	参加費 2,100円

エアロマラソン！！エアロビクスに、ダンス、はたまた何が飛び出すか予測不能★でも楽しいことは間違いなし！異況、かつ貴重なコラボレーションに群いして下さい！音楽に身をまかせ熱く楽しく気持ちよくみんなで踊りましょう。楽しみたい方、どなたでも大歓迎！熱い120分を一緒に楽しみましょう。プレゼント付

プリンス&プリンセス
衣装・スマイルなど

HF-3 フェニックス・プラザ 小ホール 13:30~14:10

集まれ！親子YOGA〜お父さんもお母さんもお一緒に〜

講師 山田 多佳子	対象
持ち物 動きやすい服装・ヨガマットorバスタオル	親子
定員 100名	参加費 525円 SET 1,260円

ヨーガは、どこから？ いつ来たのでしょうか？それは、インドです。それも5000年も前からあったのです。ネコのポーズ・イヌのポーズ・ラクダのポーズ・恐竜のポーズ???。親子でカラダを楽しく動かして、伸ばして、ミラクルなヨーガでスキンシップをとります。体験後は、おうちでもやってみてね！可愛いプリントのお土産付きです。

HF-5 フェニックス・プラザ 小ホール 15:10~16:10

親子で楽しくスタビ&ドラウト

講師 太田 賢	対象
持ち物 動きやすい服装	親子 運動経験者
定員 100名	参加費 525円 SET 1,260円

スタビはひとりまたはペアになり主導権だけでなく補助役も使いコアやバランスを鍛えながら体のイメージとカラダの深さを意識していくトレーニング。またドラウトはギアを使い、色や数字、形を認識してカラダを動かして人の能力を引き出し高めていくトレーニング。どちらも親子またはペア、グループで楽しみながらゲーム感覚で身体能力を高めることができます。

ADI/O.5



子育て支援



介護予防



メタボ対策



最新フィットネス情報

FM-7 フェニックス・プラザ 4F会議室 15:30~16:30

ママとベビーのコミュニケーション ～フルオブラブベビーフィットネス～

講師 堀内 康代

持ち物 着せやすい服装・ヨガマットorバスタオル

定員 20名 参加費 3,150円



赤ちゃんの発達に伴った運動能力開発を母親が学ぶことにより、より一層のふれあい、コミュニケーションを深めることができる。指導者はその密着を行う事を目的とする。

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 【実施】 | 【課題】 |
| 1. ママとベビーのコミュニケーション トーク | 1. ママとベビーのコミュニケーションの重要性 |
| 2. ベビータッチング＆マッサージ | 2. 触れ合う事の重要性と効果 |
| 3. 発達に応じたベビーアクティビティ | 3. 発達に応じた運動能力開発とは |

AFAA/O.75

FM-6 フェニックス・プラザ 4F会議室 13:30~15:00

人生最後まで自律・自立

講師 吉田 昭彦 定員 60名 参加費 3,150円

特別
講演会



人間とは、立って歩く動物…。
「寝たきりにならない」ということは、
人間本来の姿を全うする生き方です。高齢者を取り巻く様々な課題から、食・生活スタイル・疾病予防・介護予防など、広い観点からご講演いただきます。

【主な著書】

- 「科学者の書いた経済学の本当の姿」朝日新聞
- 「なるほど日本経済の裏が良く分かる」中経出版
- 「アマゾンで考えた私の環境観」東洋経済
- 「環境政策のススメ」ミオシン出版

その他著書多数

【活動】

- 1985年 OBゼミット東京会館(佐藤田首相主催)
- 主催テーマ:「人口と食糧」論文提出 日本代表として出席
- 1995-1998年 JICA専門員(ネパール防災定員)



心とカラダの バリアフリー障害者体験

体験してみよう!! 感じてみよう!! 遊ぼう!!

フェニックス・プラザ 小ホール棟
10:00~17:00



実際に様々な障害者の体験を行うことにより、バリアフリーの大切さを学びます。また、介護するの日々の生活や、自分たちの生活の中でできることを考えるきっかけとなり、心と体の健康、人と人のつながりによる社会の健康につながりを改めて考えましょう。この機会に是非ご参加下さい。



ゆりかごから墓場までの運動指導

私たちは、生涯体育促進構造に関する研究と地域におけるスポーツ活動の支援・インストラクター養成を行っています。



特定非営利活動法人

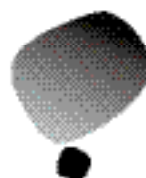
生涯体育学習振興機構

Study of Lifelong Sports Promotion Structure.

〒910-0015 福井市二の宮2丁目28-21 セントラルヴィレッジ2-0

TEL/FAX 0776-25-5722

URL <http://www.e-syotai.or.jp> E-mail info@e-syotai.or.jp



Otsuka

YAGAMI

株式会社 八神製作所 健康開発室

フェニックス・プラザ 3F会議室

FM-1 ●●●● フェニックス・プラザ 3F会議室 10:00~11:10

わかととできる特定保健指導

講師 堀内 康代	対象
持ち物 書きやすい紙類	施設関係・関係者・保健指導 その他施設関係 に関わる方、企業、関係機関等
定員 40名	参加費 4,200円



特定保健指導・特定保健指導の基本的な流れを学ぶ。特定保健指導は簡便化により「助産師向け支援」「保健師向け支援」に該当した人に対して実施するが、その目的は対象者が自分の健康状態を把握、自覚し、生活習慣改善のために自主的な取り組みを継続的に行う事が出来るようにすることである。対象者が自ら改善ができるように様々な働きかけやアドバイスができるパートナーとしての役割を学ぶ。【保健指導の書籍付き】

ADI/O.5

FM-3 ●●●● フェニックス・プラザ 3F会議室 13:10~14:40

心の声を聴く力 ~良好な人間関係を築くコツ~

講師 西田 美香	対象
持ち物 書きやすい紙類	一般・指導者
定員 40名	参加費 4,200円



より良い人間関係を築くためには、自分はどうなことを大切に思っているのかを知り、そして相手の立場になり、相手はどうなことを大切に思っているのかを知ることが大切です。どのような言葉や行動の裏にも、必ず肯定的な意図があります。頭では「わかっている…」こともありますが、感情が先立ち、気持ちがざわめくのも現実です。心の声に耳を傾ける。このかわり方が、信頼関係を築く入り口となります。今回は、自分を知り、相手の気持ちを聴くコツをご紹介します。

ADI/O.5

FM-5 ●●●● フェニックス・プラザ 3F会議室 16:10~17:40

介護予防&メタボ指導に役立つ健康体操

講師 津嶋 由美・竹内 百合子	対象
持ち物 書きやすい紙類	介護従事者 運動指導者 関係者・一般
定員 40名	参加費 4,200円



介護予防事業や特定保健指導などで役に立つ健康体操の指導テクニックを学んでいただけます。実際の指導現場(介護予防事業やメタボ対策教室、子育て支援/親子体操など)での体験談を踏まえ、体操の作成法や指導マニュアル、運動指導者の心得など現場ですぐ活用できる内容が満載です。

ADI/O.5

FM-2 ●●●● フェニックス・プラザ 3F会議室 11:20~12:50

介護予防に効果的なエクササイズ

講師 岩間 豊	対象
持ち物 書きやすい紙類・ヨガマットorバスタオル	介護従事者 運動指導者
定員 40名	参加費 4,200円



介護のお世話にならないために、身体の部位や機能で重要なポイントに的を絞り、エクササイズを機能修正、アプローチを複合させて進めていきます。

【ポイント】

- ・足・膝・股関節・骨盤帯に関わる機能低下とエクササイズ
- ・抗重力筋に関わるアプローチ
- ・内臓機能と修正アプローチ

ADI/O.5

FM-4 ●●●● フェニックス・プラザ 3F会議室 15:00~16:00

「生活の中の食育」 ~その一口から、体をかえる~

講師 小川 卓	対象
持ち物 特になし	一般
定員 40名	参加費 525円



食育はなぜ必要なのか?「食育基本法」という法律が制定されずにはあらず。現場で耳にする「食育」、専門的な考え方ではなく日常生活の中で、その日から実践可能な情報を伝えたい。例えば医師や栄養士等専門職の方に、「健康のためにバランスの良い食事をしてください」と言われ止ることのある方はいませんか?実は医師や栄養士でさえも、バランスの良い食事を分かりやすく説明するのは意外と難しいのです。また、食は生きていく上で、絶対に欠かせないものです。今の体もこれからの体も、すべて自分が口にしたもので成り立ちます。さあ、あなたはどちらのメニューを選びますか?その選択は正しいですか?

私たちは、社会の健康づくりに貢献します。

Power Link

有限会社パワーリンク

福井市二の宮 2丁目28-21 セントラルビレッジ 2-9

TEL.0776-28-2250

URL <http://www.power-link.jp>



子育て支援



介護予防



メタボ対策



最新フィットネス指導

フェニックス・プラザ リハーサル室

FR-1 ●●●●● フェニックス・プラザ リハーサル室 10:00~11:30

チア☆ダンス 指導の心得 ~子供元気プログラム~

講師 田村 雅世・塩口 夏子

持ち物 動きやすい服装

定員 20名

参加費 4,200円

対象

指導員



幼児期・児童期に運動習慣を身に付けよう！
分かりやすいコンセプトと楽しく習得できるチアダンスで、体力低下の予防改善、元気な心と体を手に入れることができます。



子供指導を始めたいと言う指導員にはピッタリのプログラムです。一緒にGoGo Fight！

ADI/0.5

FR-3 ●●●●● フェニックス・プラザ リハーサル室 13:00~14:30

エアロビクスの為のパフォーマンスアップ体幹エクササイズ

講師 藤野 慎士

持ち物 動きやすい服装・ヨガマットorバスタオル

定員 20名

参加費 4,200円

対象

一般・指導者



運動的な動きの多いエアロビクスは体幹筋も大きく動かさず
真っすぐ姿勢を取る事が多いです。

腰をストレスから守る為や姿勢の矯正からも安定を求められる体幹筋ですが、皆さんは自由に動かす事が出来ますか？

ひょっとしたら安定させているのではなく、ただ動かないだけになっていませんか？自分の意思で自由にコントロールしてはじめて「安定させている」と言えるのだと思います。そこで今回はエアロビクス動作だけではアプローチしづらい体幹筋を、多面的なストレッチや動きを使ったエクササイズなどを実践を交えてご紹介いたします。ぜひご参加下さい。



子育て支援



介護予防



メタボ対策



最新フィットネス情報

FR-2 ●●●●● フェニックス・プラザ リハーサル室 11:50~12:50

メンタルフィット ~ココロとカラダのバランス法~

講師 藤西 美香

持ち物 動きやすい服装

定員 20名

参加費 1,050円

対象

一般・指導員



脳は心身にさまざまな刺激(ストレス)を受けながら生きています。ストレスの原因となる出来事はさまざまです。そして、肉体的ストレスをまったく感じないわけではありせん。脳を興奮する力をつけるのにストレスは欠かせません。むしろ適切なストレスは生き生きとした生活を送るために不可欠なものです。しかし、ストレスが強すぎたり、長く続く、心や体が疲れる状態を招き、心身にさまざまな症状があらわれるようになります。ストレスに陥る原因として、ガン、心臓病、糖尿病、高血圧、肥満、うつ病、関節炎などが報告されています。ストレスとリラックスは、表裏一体、健康維持のためには一方が強くなりすぎないよう両者のバランスをとる必要があります。今回は、すぐに役立つメンタルフィット方法を体験していただきます。

ADI/0.5

FR-4 ●●●●● フェニックス・プラザ リハーサル室 15:00~17:00

誰でもできるみんなのヨーガ ~ブラッシュアップWS~

講師 山田 多佳子

持ち物 動きやすい服装・ヨガマットorバスタオル

定員 20名

参加費 6,300円

対象

指導員
ヨーガ愛好家



日本のフィットネスクラブにヨーガが普及して、はや10年が過ぎようとしています。アーサナ(ポーズ)が難にでもカラダにやさしく、安全に気持ちよく行えるように、指導テクニック・リラクゼーションにも触れてゆきます。ヨーガ5000年の…インドやヨーガの歴史を可能な限り2時間で写真や動画、気も伝え、言葉や情報も紹介してゆきます。ヨーガ指導者もこれから指導者を目指す方、フィットネス指導者の方是非、ご参加ください。

ADI/1.0 AFAA/1.25

まなびサイト

<http://www.manabi-site.com>
<http://www.bk-labo.com>



カルチャー教室講師募集中！

■ ジャンルは問いません。習字・ダンス・音楽・ヨガ・文芸講座 などなど。



インストラクター募集中！

養成講座随時開講！！詳しくはお問合せ下さい。

■ ママもベビー ■ デアダンス ■ Jポップエアロダンス ■ キッズ体操 ■ 小学生アスリート

全国的に活躍出来る！！

フィットネスインストラクター
モデル大募集中！！

詳しくはお問合せ下さい。

お気軽にお電話ください！

to.o.a.t
the Company full of Energy

株式会社 トゥー・オー・ティー

講師・インストラクター募集 担当/田村

モデル募集 担当/寺坂

〒910-0854 福井県福井市幸幸4丁目11-9 東通ビル2F

お問い合わせ

TEL.0776-21-2082

FAX.0776-21-2083

福井市東山健康運動公園 プール

HP-1 ●●●●人 福井市東山健康運動公園 プール 10:20~11:20

パーソナルスイミングワークショップ

講師 砂川 佳一・江川 博史

持ち物 水着・キャップ・ゴーグル

定員 30名 参加費 3,150円 (SET) 5,250円

対象

指導者



個別の泳法指導で「楽しさ」と「効果的」、「わかりやすい」は必要条件です。その中でも効果や変化を見せることは分かりやすさにつながり、楽しさへと変わっていきます。このセミナーでは今現在、指導されている内容に一度違った切り口をつけることでよりレベルアップした指導ができることと思ひます。

ADI/0.5

HP-3 ●●●●人 福井市東山健康運動公園 プール 13:10~14:00

水の中でダンス！ダンス！ダンス！

講師 井上 桂子

持ち物 水着・キャップ・ゴーグル

定員 30名 参加費 1,575円 (SET) 3,150円

対象

アクア初心者～
初・中級者



せっかくプールに来てても何をしても泳げずただ黙々と歩くだけ…。プログラムに参加してみたいけど自信がないから泳いで帰る…。そんな経験はありませんか？水の中で身体を動かす方法は色々あります。今回は音楽を使って、誰もが簡単に、楽しく、自分自身の力に合わせて身体を動かす。そんな体験をして頂きます。水の中でダンス経験のある方は勿論、全く経験したことのない方のご参加も心よりお待ちしております。さあ、プールで思いっきりフレッシュしましょう！！

HP-5 ●●●●人 福井市東山健康運動公園 プール 15:20~16:50

アクアダンス—直線！—～結構なリニアプログラム作成前～

講師 坂田 純子

持ち物 水着・キャップ・ゴーグル

定員 20名 参加費 4,200円

対象

アクアダンス
指導者なりのたての
方以上



このWSではリニアプログレッション(丁寧に漸進させながら動きを次々移行させる方法)プログラムの作成法を学びます。坂田純子基本動作導入法をベースに、ある法則を乗せるだけでリニアプログラムが完成します。その方法を大公開いたします。

リニアプログラムは、アクアダンス初心者の方から、ファンの方まで全ての人々が楽しめるプログラムです。このWSで、プログラミング作成術を習得しませんか？皆様のご参加をお待ちしております。

ADI/0.5 AFAA/1.25

HP-2 ●●●●人 福井市東山健康運動公園 プール 11:40~12:40

アクアツール ファンクラス

講師 江川 博史

持ち物 水着・キャップ・ゴーグル

定員 30名 参加費 1,575円 (SET) 3,150円

対象

一般・指導者



水の特性の中でも、陸上と水中での環境の違いで最も多く取り上げられる「浮力」。今回はこの浮力の特性を活かしてのツールトレーニングを筋肉の特性、身体の特徴と合わせて分かりやすく実施します。即戦力として使えるトレーニングテクニックを体験・習得していただきます。ぜひご参加ください！

ADI/0.5

HP-4 ●●●●人 福井市東山健康運動公園 プール 14:10~15:10

人を動かすアクアダンス

講師 坂田 純子

持ち物 水着・キャップ・ゴーグル

定員 50名 参加費 1,575円 (SET) 3,150円

対象

一般・指導者



このクラスは、誰もが楽しめるアクアダンスレッスンです。「ダイエット」「メタボリック」「アンチエイジング」「団塊世代」「今流行のエクササイズゲームやDVD」…様々なキーワードから世間は運動への関心が高まっています。そんなキーワードに興味を持ち、初めてプールに足を運びアクアダンスに出逢うお客様から、既存のアクアダンスファンの皆様まで気持ちよく動いていただきたいと言う願いを込め、日々私が現場で実際に使ったコトを伝授し、そして、体験した導入法をこの60分に凝縮いたします。皆様のご参加をお待ちしております。

ADI/0.5 AFAA/0.5

HK-2 ●●●●人 福井市東山健康運動公園 プール 17:00~18:00

ボールウォーキング・ベーシック

講師 杉浦 伸郎

持ち物 動きやすい服装・シューズ・リュック・ウエストポーチなど

定員 20名 参加費 12,600円 (室内・外で歩ける用意)

対象

指導者



【目的】受講者に何を学んでほしいかを明確に記す。

メタボリック症候群・運動器不安定症対策にむけた新しいウォーキングメソッドであるボールウォーキング。地域圏域における安全かつ効果的に成果を出せる健康推進員養成の増える中、まずはボールウォーキング教室(ボールを手に持つことによる4点支持ウォークにより安全かつ効果的なウォーキングが可能で、特に中高齢・低体力者に最適)の指導を担当できる地域リーダーを養成することを主たる目的とします。



子育て支援
Child Support



感染予防
Infection Prevention



メタボ対策
Metabolic Syndrome



最新フィットネス情報
New Fitness Program

福井市東山健康運動公園 スタジオ・観覧室

HS-1 ●●●●● 10:30~11:40

運動指導者のセールススキル虎の巻

講師 太田 真

持ち物 特になし

定員 20名 参加費 3,150円

対象

運動指導者
フリーパーソナル
トレーナー



カリスマ指導者と呼ばれる人たちは人を惹きつける人間的魅力があり、自分を売り込む技術も高い。優れたセールスパーソンとも言えると思います。運動指導者として身につけた知識や技術をいかにうまくアウトプットできるか、また、指導者としての自分自身をいかに売り込むかというセールステクニックを学び、老若男女の幅広い年齢層から支持される指導者を目指します。自分を売り込むことの大切さを考えるきっかけになればと思います。

HK-1 ●●●●● 12:00~13:15

プール・水泳のためのトレーニング

講師 砂川 佳一

持ち物 動きやすい服装

定員 20名 参加費 3,150円 5,250円

対象

一般・指導者



プールエクササイズや水泳で効果的に身体を動かすためにはアクアコンディショニングは必須と考えます。さらに、トレーニングの動きに回転動作や運動トレーニングを追加することでその動作はより一層効果的になります。ここでは実践的に行うためのテクニックをご紹介します。

ADI/0.5



13:30~17:30

コーチ資格取得4時間セミナー

日本初のセミナーです！
この機会に是非参加下さい。

【内容】前回の順序および各項目(テーマ)を配し分かりやすく説明する。ポールウォーキングの科学、指導ガイドライン、運動強度設定、専用ボールの扱い方、クラスフォーマット、身体活動量の目標設定、特別参加者への注意事項



ADI/2.0

HS-2 ●●●●● 12:10~13:10

おまかせ健康体操

講師 東野 テツコ

持ち物 動きやすい服装

定員 20名 参加費 1,050円

対象

一般・指導者



いつでも、どこでも、簡単に出来る体操です！！
笑いながら、楽しんで動いて行きましょう。健康になるための豆知識がお土産です(^_^)お気軽にご参加ください☆

HS-3 ●●●●● 14:30~15:30

BRIDGE-LINE ~Traditional Cardio To Dance Aerobics~

講師 宇津城 久仁子

持ち物 動きやすい服装

定員 20名 参加費 1,575円

対象

一般



エアロビクスの爽快さとダンスの楽しさをMIX。
これからダンスエアロを始めたい方、ちょっと戻してみたい方にはピッタリ！エアロビクスからダンスエアロへの「架け橋」となるダンスの要素がほどよく入った構成です。慣れたエアロビクスの動作から展開していきますのでエアロビクスフリークも安心してご参加いただけます。Let's try。(中上級)

ADI/0.5 AFAA/0.5

HS-4 ●●●●● 16:00~17:30

「コリオのリメイク術！！」

講師 宇津城 久仁子

持ち物 動きやすい服装

定員 20名 参加費 4,200円

対象

指導者



インストラクターなら誰でも1度や2度はエアロビクスDVDを見たことがありますよね！そして、他の方のレッスンに参加した事もあると思います。「難しいから、取り入れられない」「自分のレッスンで使えそうな動きはこれしかない」と思い込んでいませんか？DVDを得本も監修してきたからこそ伝えたい思いがあります。このワークショップでは皆さんの発想力を引き出し、リメイク術をお伝えしていきます。このワークショップを受講した後、是非お手持ちのDVDを見直してみてくださいね。

ADI/0.5 AFAA/1.0



子育て支援
Children's Support



介助予防
Injury Prevention

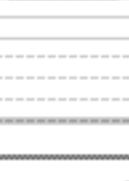


メタボ対策
Metabolic Support



最新フィットネス情報
New Fitness Program

プログラム

フェニックス・プラザ						福井市東山健康運動公園		
外	小ホール	小ホール横	4F会議室	3F会議室	リハーサル室	プール	スタジオ	観覧室
9 FH-0 ボールウォーキング 休戦 開演 10時	FH-0 ☔	9:30 受付開始				9 10:00 受付開始		
10	FH-1 GO!GO!! エアロParty 中津 久仁子 関 敦士 高木 智樹	   	FM-1 わかると できる 特定保健指導 横内 康代	FR-1 チア☆ダンス 指導の心算 田村 雅世 堀口 真子		HP-1 パーソナル スイミング ワークショップ 伊藤 佳一 江川 博史	HS-1 運動指導者の セールス スキルアップ 太田 貴	
11			FM-2 介護予防に 効果的な エクササイズ 宮崎 貴	FR-2 メンタル フィット 長岡 秀典		HP-2 アクアツール ファンクラス 江川 博史	HS-2 おなかを 健康に 東野 テツコ	HK-1 プール・水泳の ための トレーニング 秋川 佳一
12	FH-2 ジャンブル チアダンスショー 開演 10時・12時		FM-3 心の声を 聴く力 高田 真樹	FR-3 エアロビクス効果の パフォーマンスアップ 体験エクササイズ 関 敦士		HP-3 水中でダンス！ ダンス！ダンス！ 井上 佳子		
13	FH-3 親子YOGA 山田 多恵子		FM-4 生活の中の 食育 小田 直	FR-4 誰でも できる みんなの ヨガ 山田 多恵子		HP-4 人を動かす アクアダンス 坂田 純子	HS-3 BRIDGE-LINE 中津 久仁子	ボール ウォーキング ベーシック コーチ資格取得 4時間セミナー 秋川 佳一
14	FH-4 楽しい親子体操 高橋 真樹		FM-5 介護予防に 効果的な エクササイズ 横内 康代			HP-5 アクアダンス 一級！ 坂田 純子	HS-4 コリオの リメイク術II 中津 久仁子	
15	FH-5 親子で楽しく スタビ ドラウト 大田 貴							
16								
17								
18								

グラビティ パーソナル トレーニング

9月6(土)7(日) 6(土)13:30~21:00(休場1h含む)7h
7(日) 9:30~15:30(休場1h含む)5h

研修会開催決定!

定員
10名

重力を利用したフリーモーション(GRAVITY)で、パーソナルセッションを行なうために必要な機材準備、物理学、トレーニング理論を学び、様々なクライアントニーズに適した指導ができることを目指します。

研修費 105,000円(テキスト代・マシンレンタル代込) 会場 有限会社パワーリンク

ADI5.0
JATI5.0



● お問合せ ●

Power Link

有限会社パワーリンク
福井市二の宮2丁目28-21セントラルビル2F
TEL.0776-28-2250
URL http://www.power-link.jp

1 参加クラスを決めましょう。

ご希望のクラスに○をお付け下さい。

☐ FH-0 1,050円	☐ FM-1 4,200円	☐ FR-1 4,200円	☐ HP-1 3,150円	☐ HS-1 3,150円
☐ FH-1 2,100円	☐ FM-2 4,200円	☐ FR-2 1,050円	☐ HP-2 1,575円	☐ HS-2 1,050円
FM-1に980円 の3ヶ月分が 20%OFFです。	☐ FM-3 4,200円	☐ FR-3 4,200円	☐ HP-3 1,575円	☐ HS-3 1,575円
☐ FH-2 0円	☐ FM-4 525円	☐ FR-4 6,300円	☐ HP-4 1,575円	☐ HS-4 4,200円
☐ FH-3 525円	☐ FM-5 4,200円		☐ HP-5 4,200円	☐ HK-1 3,150円
☐ FH-4 525円	☐ FM-6 3,150円		☒ SET 3,150円	☐ HK-2 12,600円
☐ FH-5 525円	☐ FM-7 3,150円			☒ SET 5,250円
☒ SET 1,260円		合計	円	

2 予約をしましょう。(平成29年8月25日より予約開始)

TEL 0776-25-5722

平日 10:00~17:00

FAX 0776-25-5722

24時間受付

E-mail info@e-syotai.or.jp

24時間受付

フリガナ

名前

男 ・ 女 ・ 才

フリガナ

住所 〒

TEL

FAX

領収証

E-mail

不要 ・ 必要 → 宛名

インストラクター歴

JABA/ADI No.

AFAA No.

3 予約番号をお受け取り下さい。

予約確定後、事務局より
予約番号を配布いたします。

NO.

4 お振込ください。

予約番号受取後、1週間以内に下記口座までお振込下さい。

振込先

福井銀行 新田塚出張所 普通 1081816
特定非営利活動法人生涯体育学習振興機構
理事長 漆崎由美 トクホシワカイトイタガクシユウケンゴキョウ

お名前の前に予約番号を入れてください。ご入金が確認できない場合は、キャンセルとみなします。

お問い合わせ

特定非営利活動法人

生涯体育学習振興機構

Study of Lifelong Sports Promotion Structures

〒910-0015福井市二の宮2丁目28-21セントラルヴィレッジ2-D

TEL/FAX 0776-25-5722

URL http://www.e-syotai.or.jp E-mail info@e-syotai.or.jp

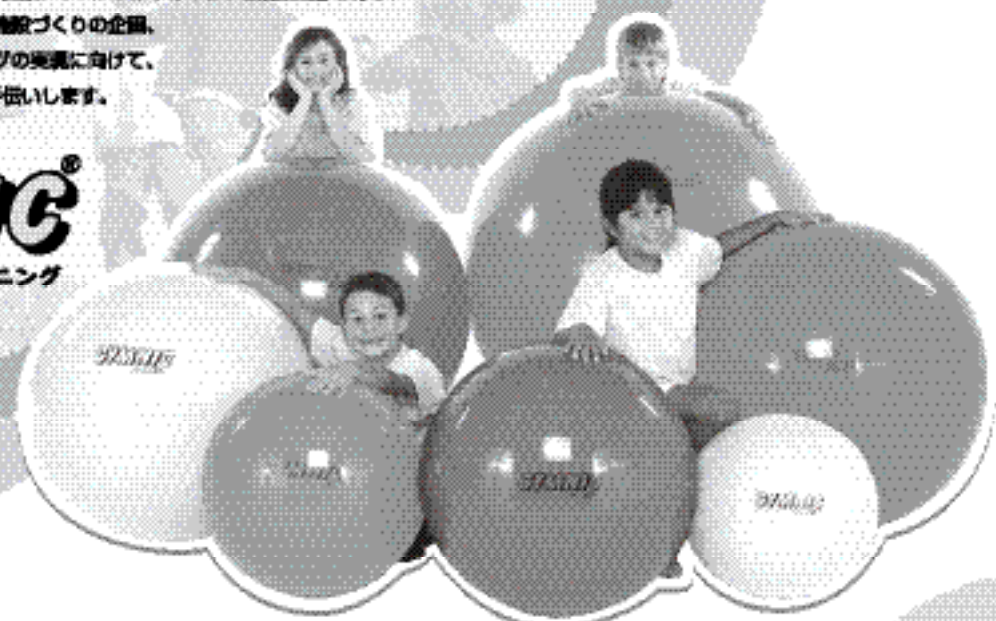


歴史に学び、「いのち」を感じる システムづくりを提案します。

八神製作所は、健康開発のシンクタンク「健康アド/ンスシステムズ 健康福祉」を有し、
国内外の最新情報の収集、情報の提供や施設づくりの企画、
人材育成などを手がけ、ウェルビーイングの実現に向けて、
「いのち」を感じるシステムづくりをお手伝いします。

GYMNIC®
ギムニクボールで楽しくトレーニング

ギムニクボール
反発力が大きく
エクササイズに
適しています



株式会社 八神製作所 健康開発室

本社/〒460-8318 名古屋市中区千代田二丁目18番30号 TEL.(052) 281-8871 (代)
健康開発本部/〒460-8318 名古屋市中区千代田二丁目18番30号 TEL.(052) 283-1878 (代) FAX.(052) 284-1817
本館 総務部/〒110-0033 東京都中央区本町二丁目11番8号ロビビル8F TEL.(03) 3818-4661 (代) FAX.(03) 3818-4666
<http://www.yagami.co.jp/well.html>

私たちの提案力。

月刊ウララ編集出版

県内外でも高い評価をいただいている、福井を代表する
生活エンターテインメントマガジン。20代から40代の
幅広い読者へ「楽しい生活」を提案してまいります。

WEBコンテンツ

インターネットを媒体としたコミュニケーション
マーケティング。企画が必要とするウェブコンテンツを
提案してまいります。

広告代理店

企画、デザイン、販売促進から媒体出稿まで、オールラウンド
総合広告代理店として、伝えたいことが伝わるように
広告プランを提案してまいります。

編集プロダクション

中央の大手出版社からの受注や、県内外各企業からの会社案内、
パンフレットなどのトータル編集制作会社として
受け手が共感する編集企画を提案してまいります。

A&S

MULTI-COMMUNICATION
COMPANY

◆本社
〒918-8104
福井市板橋3丁目1510番
tel.0776-36-9300 (代)
fax.0776-36-9350

◆東京支社
〒103-0022
東京都中央区日本橋1-6-1
真洋ビル8F
tel.03-5205-2226
fax.03-5205-2227

<http://www.a-s.co.jp>
<http://www.unia.co.jp>

あなたの貴重なマタニティライフ！ 産前、産後を応援します。

マタニティピクス	毎週月曜日	AM10:30~11:45
アフター&ベビークラス (ドビーマッサー体験)	毎週水曜日	AM10:30~11:45
マタニティヨガ	毎週金曜日	AM10:30~11:45



Hookabe Ladies Clinic

日本マタニティピクス協会登録施設

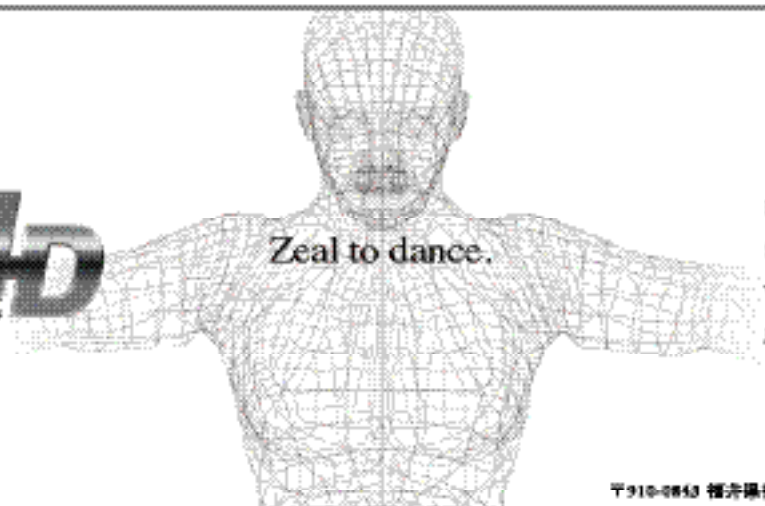
ホーカベレディースクリニック

院長 渡々伯部 重和

〒918-8002 福井市左内町10-11 TEL.0776-36-0665

LIVE4D

Live Four Dimension Animation

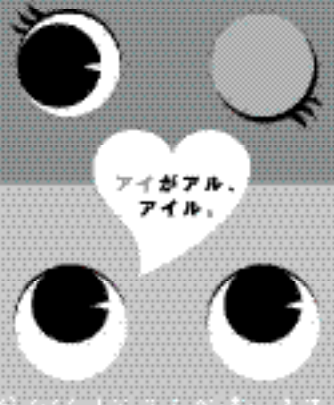


Zeal to dance.

IT Business Solution
3Dimensional Computer Graphic
Virtual World Content Developer
Motion capture Technology

〒916-0843 福井県福井市西海路3丁目501-2 オフィスMT 2F

見る目あります！



アイがアル、
アイル。

見る目あります！

アイがアル、アイル。

私たちは、ずっとあなたのそばで応援しています。

「眼」がある、アイル
親身な目で、
あなたとの信頼を
大切にします。

「舌」があるアイル
ライフスタイルにピッタリの仕事が見つかる
アイルの3つのSERVICE
①人材紹介サービス
-----貴社のすぐそばに仕事が見つかる！

「I」があるアイル
仕事も心もスキルアップして、
「私」を好きに！
アイルなら新しい私が見つかる。

「eye」がある、アイル
良い仕事を誇る「私」、
あなたのそばで見守る「目」、
あります！

②経営者支援サービス
-----貴社の成長をチャレンジ！

「歯」があるアイル
私達アイルとの「歯」で、
あなたの人生にとって、ちょっぴり
プラスになりますように！

③経営者紹介サービス
-----貴社に合う人材が見つかる！

〒916-8014 福井市花巻中2丁目27-1 1・2ビル1F
TEL/0776-33-0707 FAX/0776-33-0909
MAIL/info@web-4510.com

アイル福井

検索




TEL 0120-55-4589 受付～18時 営業時間 <http://www.web-4510.com>

ウォーキングや水泳などの有酸素運動で十分と思いませんか？

Curves

The power to amaze yourself

女性に1番大切な運動それは筋力トレーニング！

女性専用30分運動施設カーブス
無料体験実施中！！

武生中央店

越前市中央 1-7-29
0778-21-2250

福井舟橋店

福井市舟橋新町 16-1-1
0776-58-2511

鯖江神明店

鯖江市幸町 1-5-22
0778-51-7761



女性のための30分フィットネス！！

女性専用だから気軽に参加できる
都合のいい時間にわずか30分
低料金だから通いやすい

ビーライン鯖江桜町

916-0027 鯖江市桜町2-8-31
つつじ通り西鯖江交差点南西角

B-line!

(0778)52-8839



ベル・フィットネス 会員募集中

〒918-8016 福井市江崎町14-1-1
TEL (0776) 38-7682
URL <http://www.spo-aca.co.jp>

おとや インストラクターご用達!

OTOYA TRADING
URL: <http://0108.jp>

レッスン用音楽ソフト、DVD曲、
エクササイズ教材ソフト受取郵便

冊カタログ (毎月発行) ご希望の方は
インターネット、又はお電話で!

03-5304-8656

受付時間: 10時~17時
(土・日・祝祭日休み)

URL: <http://0108.jp>

御商品のご注文は、おハガキが
インターネットで!

〒151-0051

東京都渋谷区初台1-51-1
初台センタービル415

株式会社おとやトレーディング

リライムへご入館いただいた方は
ジム・プール・スタジオは無料です
◆ジム・プール利用時間: 午前10時~深夜0時 (一部有料教室は除く)

天然温泉
コミュニティリゾート
リライム
施設利用料
平日 1,365円 土・日・祝日 1,680円
TEL 0776-52-5400
ご利用は中学生以上とさせていただきます。

加圧トレーニング
KaA Tsu TRAINING
両腕または両脚 (120分)
2,940円
完全予約制
お得な回数券なら最大で1回あたり
2,200円。第12回分の場合
<http://www.relaim.co.jp/>
※お申し込みの際は、お申し込みの人数に合わせた人数を指定してください。

実績のある世界有数の機器を あなたのもとへ

リハビリテーションやメディカルフィットネスなど
グローバルスタンダードなご提案

Advanced Rehabilitation & Healthcare.....



インターリハ株式会社

〒114-0016 東京都北区上中里2-25-2

TEL 03-5902-5677

<http://www.lrc-web.co.jp>

最近ちょっぴりイケてる私

ブログを読みながら、いろんなお店のお得情報をゲットした。
私もブログを書いてみたら、同じ趣味の人が意外と近くにいた。
ブログ仲間と地元ネタで盛り上がった。何だか楽しい今日の頃。

ブログを書くなら
地元がいいよね

LINKUL
リンクル福井

子供自慢に ダイエット日記に サークル活動報告に

<http://linkul.net>



CATVエンタプライズ
media MIX 福井

総メディアミックス福井

〒916-0018 福井市青山1丁目1-14
(福井新聞さくら通りビル2F)
TEL 0775 (28) 0515 FAX 0775 (28) 0502

ケーブルテレビなら
低価格なのに
効果的な広告宣伝が
実現します。



ビューティー
総合学科

ペット
総合学科



KBG 学校法人 国際ビジネス学院

国際ビジネス専門学校 福井

〒910-0342 福井県坂井市丸岡町ソフトパークふくい15番
TEL 0776-87-8083 FAX 0776-87-8084 <http://www.kbg.ac.jp/>



ホリスティック ビューティー ヨーガ養成講座受講者募集中!

全国の認定校でヨーガ養成講座開講中! 詳しくはお問合せ下さい!



JHBA

Japan Holistic Beauty & Wellness Association

日本ホリスティックビューティー&ウェルネス協会

〒150-0021 東京都渋谷区恵比寿南2-6-7 メンマルビル2F

TEL/FAX 03-3462-0122

<http://www.jhbwa.com/> yoga@jhbwa.com



training & conditioning gym

BODY-SENSE

パーソナルフィットネス＆トレーニングジム

有限会社アクティブスポーツシステム福井 代表 津田達也

〒910-0021 福井県福井市東町3-8-10
TEL.0776-50-0125 URL: <http://body-sense-b.com/top.html>

いままでのジムを一新する
"生きている"フィットネスマシン

medimo

fitness meets medical.



福井コンピュータ株式会社

福井県福井市東本町4-1-10
メディモ事務局 (0776) 62-3177



丸岡 スマイルフィットネス

★★ インストラクター募集 ★★

stepzone@sr.incl.ne.jp



パーソナルフィットネス&加圧トレーニング
(福井支部ワシントンホテル新所)

チームT

〒910-0005 福井市大手3-12-20 福井ワシントンホテルF

TEL.0776-74-0077

スポーツクラブ

BOXY

www.boxy.info

フィットネス・スイミングスクール

Total Fitness & Culture Plaza

Acty810

〒918-0413 福井県坂井市春江町徳成寺18-11 アルプラザ2F

TEL(0776)51-5890



International Club

インターナショナルクラブ

心の健康づくりを応援します。

0776-23-5441

毎月交流会開催! その他、

イベントも通し、色々な

友達と異文化交流、理解が出来る。

語学教室・留学相談・交流会など

Tel&Fax 0776-23-5441

E-mail: info@international-club.org

URL: www.international-club.org

Water-Land NANJO

ウォーターランド南条

温水プール・水滑梯・温水プール・ウォーターライダー・ジャグジー・トレーニングジム・貸衣装・お土産販売

〒919-0209 福井県南条町南条町2-8-8

FAX(0776)47-3847

TEL(0776)47-3711(代)



越前和紙の里に育まれた・・・

元治元年創業 寿喜娘酒造有限会社

福井県越前市大津町25の23 電話0778-42-0023

<http://www.sukimusume.co.jp>

販売促進 プロデュース

S-PRO

エス・プロ

〒918-8239 福井市成和1丁目2229-1

SALES PROMOTION-AGENCY TEL.0776-27-1227 FAX.0776-27-1325

労災・交通事故・各種健康保険取扱い

谷口 整骨院

福井市二の宮5-8-12

(0776)24-9500

「生きる」を創る。

Affac

アフラックサービスショップ

パリオ店

0120-291-655

**さくら
整骨院**

TEL0776-25-0765

●施術時間●○○●●●

AM9:00~PM0:00

PM2:00~PM7:00

土曜日午後※日祝祭日 休院

○無患腫瘍受付○治療可○

〒910-0016 福井市大宮3-11-10

※夜間 緊急部 毎日 正開

プリントSHOP

E-MARKS

イーマークス

スポーツユニホーム・プリント制作お任せ下さい

〒910-0016 福井市大宮3-11-10
TEL(0776)23-4342 FAX(0776)23-4318 E-mail: info@e-marks.co.jp



福井アカデミアホテル

FUKUI ACADEMIA HOTEL

TEL.0776-29-1020 URL: www.fukui-academia.com



AVIA総販売元 トロップス株式会社

あわら
サンホーム **8/1 OPEN!**
デイサービスセンター

営業日：月曜日～金曜日

10/13 祝 移転新設
見学会開催!
10:00～16:00

あわらサンホーム あわら市花乃杜3-22-12

TEL.0776-73-0488

デイサービスセンター 高齢者専用賃貸住宅
越前たけふサンホーム
越前市富中町17-18

ライ7 せんこう 夢のサポート
Support for tomorrow's age group

らくらくフィットネスの「ライけん」やスポーツ＆カルチャーの「まなびサイト」も併設。介護保険対象以外の方も、健康増進・文化教室など、地域コミュニティのスペースとしてどうぞご利用ください。

TEL.0778-24-5377

生きる力を、支える力。



お力になります
社会福祉法人
金津福祉会

- あわら市花乃杜
あわらサンホーム
- あわら市花乃杜
さんぽーむ
- あわら市花乃杜
さんぽーむ
- あわら市花乃杜
デイサービスセンター
あわらサンホーム
- あわら市花乃杜
1階ラッキー倶楽部
さんぽーむ
ふれあいタクシー
- あわら市花乃杜
デイサービスセンター
越前たけふサンホーム



社会福祉法人 **金津福祉会**

TEL.0776-73-5033

FAX.0776-73-5088

〒919-0633 福井県あわら市花乃杜3-22-12 URL:<http://www.ksunhome.or.jp/>

**マシンでしっかり
有酸素運動**

↑(アーク)
ぶるぶるマシン・ジョーバ
でらくらくトレーニング

**リズムに合わせて
楽しくダイエット**

**サーキットトレーニング
で効果的にダイエット**

マッサージでリラックス

ただ今
**オトクな秋の
キャンペーン
実施中!**

**新田塚 スポーツクラブ
アーク**
福井市新田塚1-1-1
☎(0776)28-0800

**新田塚 エビフィットネス
やしろ**
福井市若杉2-1305
☎(0776)36-8222

**新田塚 けんこう倶楽部
あわら**
あわら市舟津44-11-1
☎(0776)78-5055

ジュニアコース | 4歳～

自分のペースで
泳ぎを身に付けよう
田舎の静けさの中で、プール
で泳ぎを身に付けよう
一つのことをやりとめず
泳ぎを身につける
こんなことが夢に叶う!!

大人水泳教室 | 16歳～

親子水泳クラブ | 幼児～

こんな方にオススメです!!
いつも同じ泳ぎが
退屈してしまう方
プールで泳ぎたい方
泳ぎを身につけたい方
泳ぎを身につけたい方
泳ぎを身につけたい方

水泳教室 | 16歳～

**新田塚 スイミングスクール
福井**
福井市新田塚2-8322
☎(0776)27-5510

**新田塚 スイミングスクール
大野**
大野市天神町6-14
☎(0779)65-7780

**新田塚 スイミングスクール
やしろ**
福井市若杉2-1305
☎(0776)36-8222

**新田塚 スイミングスクール
あわら**
あわら市舟津44-11-1
☎(0776)78-5055