

住み慣れた地域で健康に暮らすために



Vol.2

2020年3月発行

敦賀市 情報マップ

元気づくり運動編



「元気づくりのための運動」がしたいけど、どこでできるの？

敦賀市内の「元気づくり」に関する情報が満載です！
元気づくり活動に是非ご活用ください。



*敦賀市情報マップ「元気づくり運動編」について

この冊子は、市民の皆様、特に高齢者の皆様の元気づくり活動に役立てていただくことを目的に、敦賀市内で元気づくりにつながる運動を実施している事業所の情報をまとめたものです。

調査のうえで事業所を掲載していますが、同様のサービスを実施されている事業所がありましたら、ご連絡ください。

*ご利用いただくうえでの注意点

掲載している内容は令和2年2月現在の情報です。内容については、変更される場合があります。また、事前に申込みが必要な場合がありますので、ご利用にあたっては各事業所に直接お問合せください。

情報マップの見方

事業所名	住所	電話
	問合せ時間	
事業所の情報	事業所の写真 利用者の声	コースの内容等

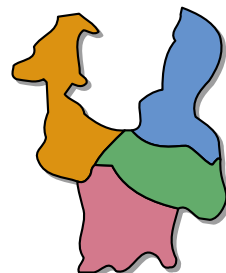
事業所の掲載の仕方

西・松原・西浦地区

南・中郷・愛発地区

北・東浦・東郷地区

栗野地区



4つの圏域に分け、50音順で掲載しています。

カーブス アピタ敦賀

住所 中央町1-5-5 電話 21-0233

問合せ時間 利用時間に準じる

利用時間	平日：10時～13時 15時～19時 土曜：10時～13時
利用料金	1カ月／5,700～6,700円 ※会員制（女性専用）
送迎	無
主な内容	・マシントレーニング、 柔軟体操 ・ステップボードでの 有酸素運動 など

- ・はじめは無料で体験できるので、自分に合うか試せるのが良い。
- ・女性だけなので、気兼ねなく通える。



30分間、女性専用の健康教室。運動に対して不安のある方、運動したことのない方、コーチのサポートがあるので気兼ねなく来て下さい。

痛みや数値の改善をして通院回数やお薬の数が減り健康な女性になってもらえます。

アール スタイル
R-Style

住所 白銀町10-15 電話 22-2282

問合せ時間 16時30分～17時10分

利用時間	16時30分～17時10分 (毎週月曜)
利用料金	1回：700円
送迎	無
主な内容	・有酸素運動 ・筋力トレーニング ・ストレッチ ・リズム体操 など



健康の維持向上のための身体づくりはもちろん、こころのリフレッシュになります。

その人に合ったカリキュラムを理学療法士の経験のあるトレーナーがご提案させていただきます。

- ・ふらつくことがなくなり、良い姿勢で歩けるようになりました。
- ・みんなで、わいわいできるので楽しいです。

スポーツクラブ
ルネッサ 敦賀

住所 和久野25-38 電話 24-1117

問合せ時間 利用時間に準じる

利用時間	10時～23時（月～木曜・土曜） 10時～19時（日曜・祝日）
利用料金	○会員制 ・終日利用 1カ月：10,267円 ・月～木曜・土曜（10:00～17:00の利用） 1カ月：6,809円 ○その他 ・1回：2,200円
送迎	無
主な内容	・マシントレーニング ・ホットヨガ ・スタジオでのヨガ、エアロビクス など

- ・スタッフが行っている運動で膝や腰が良くなった。
- ・トレーニングサポートを受けているから、続けられる。



お風呂が利用できます。
マッサージチェアやサウナ付きの

メディカルサポートセンター さくら

住所 中央町2-10-34 電話 25-0055

問合せ時間 8時30分～17時30分(月曜～土曜)

利用時間 18時～19時
(月曜～金曜※祝日を除く)

利用料金 1回：500円

送迎 無

主な内容

- ・バイタルサインのチェック
- ・ウォーミングアップのトレーニング
- ・マシントレーニング など



ダイエットしたい方、
虚弱高齢者の腰痛・関節痛の予防・改善、アンチエイジングをしたい方などが対象です。

・リハビリの先生が自分に合った負荷量や回数を指導してくれるので安心です。

西・松原・西浦地区

メディカルフィットネス メイホウ MEIHO

住所 津内町3丁目6-38 電話 23-3031

問合せ時間 9時～18時(月曜～金曜※祝日を除く)

利用時間

- 運動教室
13時30分～15時(月曜)
10時30分～12時(火～金曜)
週1回を計12回
- フリーコース
(※運動教室以外の時間帯)
8時30分～18時(月曜～金曜)
8時30分～12時30分(土曜)

利用料金

- ・運動教室：1回 300円
- ・フリーコース：
1回 500円/1カ月 3,000円

送迎 運動教室利用者のみ有

主な内容

- 60歳以上対象の運動教室
- ・マシントレーニング
- ・軽体操、認知症予防体操 等
- その他はフリーコースとして開放

病院内の施設で安心して健康維持にご利用ください。



・体調が悪くなくても医師がいるから安心して運動できます。
・知り合った仲間との脳トレや運動がとっても楽しく、心も体もスッキリです。

南・中郷・愛発地区

ジェービー スタジオ

JB studio (NPO法人)

住所 若葉町1丁目1610 (ハーツ敷地内) 電話 47-5688

問合せ時間 10時～21時(※原則、日曜・祝日を除く)

利用時間 午前・午後・夜の部(月曜～金曜)
※時間帯はコースにより異なる

利用料金

- スタジオ 1カ月：3,900円～6,000円 ※会員制
※料金はコースにより異なる ※無料体験あり
- 公民館 1回 500円～550円

送迎 無

○スタジオ

- ・エアロビクス、ヨガ、ピラティス、ダンス など
- ・フェルデンクライス トレーニング(骨の元気体操)

○松原公民館

- ・フェルデンクライス トレーニング(骨の元気体操)
- ・元気体操(高齢者向け)、ヨガ

○西公民館

- ・フェルデンクライス トレーニング(骨の元気体操)
- ・元気体操(高齢者向け)



・腰が楽になった。
・腕が以前より挙がるようになった。
・片方に首が回らなかったのに回るようになった。
・たくさんの人とおしゃべりできるのがうれしい。

栗野地区

元気づくりグループ

敦賀市内には、市主催の介護予防教室終了後に、教室参加者が主体となって運営している元気づくりグループが各地区にあり、理学療法士や健康運動指導士等による運動指導を受けながら、自分たちで元気づくりに取り組んでいます。

元気づくりグループや
つるが元気体操の会に
参加希望の方は、
長寿健康課
(☎22-8181) まで



	西げんき会	松原げんき会	南げんき会	元気アップ中郷
活動場所	西公民館	松原公民館	南公民館	中郷公民館
活動日時 (原則)	第2・第4金曜 10:00~11:30	第1・第3水曜 10:00~11:30	第2・第4木曜 14:00~15:30	第2・第4火曜 13:30~15:00
料 金	500円/回 初参加時 +500円	500円/回	500円/月 初参加時 +1,000円	500円/回 年度初回・初参加時 +500円

	北の元気づくり教室	東郷げんき教室	東浦元気づくり会	パワーアップあわの	いきいき栗野教室
活動場所	北公民館	東郷公民館	東浦公民館	栗野公民館	栗野公民館
活動日時 (原則)	第1・第3火曜 10:00~11:30	第1・第3木曜 14:00~15:30	第3水曜 14:00~15:30	火曜または水曜 月3回 10:00~11:00	第2・第4金曜 13:30~15:00
料 金	500円/回	500円/回	500円/回	1,000円/月	500円/回

人と人がつながり 心も体も元気になる！ つるが元気体操

つるが元気体操は、「元気づくり」を目的とした敦賀市独自の体操です。

リハビリテーションの専門職が考案した体操で、脚の筋力や腰の柔軟性に効果が大きく、日常生活を営む上で最も重要な持久力も鍛えられます。

敦賀市役所
長寿健康課にて無料で
DVD・CD配布中！



「つるが元気体操の会」が
あいあいプラザや公民館等で
体操の指導をしています！

敦賀市情報マップを活用して
住み慣れた地域で健康に暮らすために「元気づくり 運動」に取り組みましょう！

脳への血流が増え
認知症予防！

筋肉の量が増え
転倒・骨折予防！

全身の血流や代謝が良くなり
生活習慣病予防！

心肺機能が向上し
日常生活動作が楽に！

「元気づくり 運動」

外出の機会や人との交流が増え
仲間づくりに！

敦賀市情報マップ 元気づくり運動 編

【発行】 敦賀市 長寿健康課 〒914-8501 敦賀市中央町2丁目1番1号 ☎22-8181

【協力】 敦賀市介護予防・生活支援サービス協議会