スマホで見る

旭川市高齢者等健康福祉センター

いきいきセンター永山

いきいきセンター永山では、シニア世代の皆さまの健康と生きがいづくりのお手伝いをしています。市内にお住いの60歳以上の方なら、**日曜日以外は無料**で利用できます。

健康相談室

9：00～12：00
13：00～16：30

月～土

マッサージ機、ぶら下がり健康器などの健康器具が**無料**で利用できます。

ヘルストロンの効果～イスに座ると全身に電流が流れて血行が良くなり、**頭痛・肩こり・慢性便秘**などに効果があります。

毎日

卓球台開放
9:00～17:00

いつでも、誰でも、お気軽に利用できます。

第1・第3水曜日

健康いきいき体操
10:00～12:00

専門の理学治療士指導のもとで軽い柔軟体操や筋トレなどを行っています。

毎週水曜日

お風呂開放
男性 12:00～13:30
女性 13:30～15:00

シャワー洗い場が7か所と大浴場があり、「体の芯まで温まる」と喜ばれています。

月3回土曜日

大正琴教室・同好会
13:00～16:00

初心者も大歓迎です。

いきいきセンター永山では月曜日から土曜日まで、みなさまの趣味に合わせた多彩な行事を行っています。

毎週
火曜日
金曜日

カラオケ開放
10:00～16:00

懐メロ中心ですが、のびのび自由に歌えます。

毎週
火曜日

囲碁同好会
9:00～16:00

対戦相手がたくさんいます。

毎週
木曜日

将棋同好会
9:00～16:00

将棋の楽しさを味わえます。

第1・第3
木曜日

いすヨガ教室
13:30～14:30

身体のみならず、心までやすらぎます。

毎週
金曜日

麻雀同好会
9:00～16:00

和気あいあいと卓を囲んでいます。

毎週
土曜日

社交ダンス同好会
13:00～15:00

リズムに合わせて楽しい
ひとときを過ごしませんか？

行事予定はこちら

・都合により中止になる場合がございますので、当月の行事予定をQRコードまたはお電話でお確かめください。
・看護師不在の日は、健康器具のみのご利用となります。

いきいきセンター永山

住　所	旭川市永山3条19丁目永山市民交流センター内	電　話	47－6060
開館時間	午前9時～午後5時（健康相談室は午後4時30分まで）	休　館	敬老の日以外の祝日