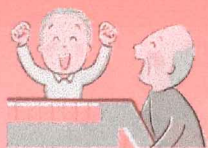




スマホで見る

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



無料

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。

月～土

健康相談室

9:00～12:00
13:00～16:30

看護師の健康相談と
血圧測定も**無料**です。



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
7年3月31日
利用終了



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。