

5

2026



オープンサロン

ふらっとベル

FLAT BELL



開催日



毎週 火、水、木 曜日
13時～15時45分

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5 休み	6 休み	7 	8 ベル百歳体操	9
10	11	12 ベル百歳体操 &ミニ講座	13 	14	15 ベル百歳体操	16
17	18	19 ベル百歳体操 &ミニ講座	20	21	22 ベル百歳体操	23
24	25	26 ベル百歳体操 &ミニ講座	27	28 	29 ベル百歳体操	30

31



HOME TOWN
コスモス
(高齢者施設)



あさくら苑
(高齢者施設)



花むつ苑
(高齢者施設)



玉ノ江こども園

左記のマークの日には、
それぞれ専門の職員もいます

ショッピングシティ・ベルでは、高齢者の健康増進に取り組んでいます。

①ベルウォーキング:店内のウォーキングコースを歩こう♪

②百歳体操:おもりを使った筋力体操!

火曜・金曜の13:30～ ベル3階 研修室5、6

※火曜日は、ミニ講座を予定(協力:近隣の高齢者福祉事業所)

※百歳体操については、右記の二次元コードから。



福井市いきいき百歳Webサイト