

10月 高岡ふしき包括ケア講座 予定一覧

日	月	火	水	木	金	土
伏木地区 (コ)伏木コミュニティセンター (老)伏木老人福祉センター (一)伏木一宮公民館 (如意)如意の里	古府地区 (古)市立古府公民館 (矢南)矢田南台公民館 (若草)若草公民館 (古一)古府第一公民館 (万)万葉町公民館	太田地区 (太)太田公民館 (道)道の駅雨晴			1 人 10:00~11:00 古府筋力アップ教室(古) 人 10:00~11:00 若草ストレッチ教室(若草)	2 人 9:30~10:00 道の駅ラジオ体操(道)
3 	4	5	6	7 人 10:00~11:00 伏木ふれあい健康教室(老)	8 人 9:30~10:00 道の駅ラジオ体操(道) 人 10:00~11:00 若草ふれあい教室(若草) 人 10:00~11:30 万葉町教室(万) 人 14:30~15:30 きらめき運動教室(コ)	9 
10 	11 人 10:00~11:00 矢田南台おたっしや健康教室(矢南) 人 10:00~11:00 伏木ふれあい健康教室(一)	12 人 10:00~11:00 おたっしや健康教室(太)	13	14	15 人 9:30~10:00 道の駅ラジオ体操(道) 人 10:00~11:00 古府筋力アップ教室(古) 人 10:00~11:00 若草ストレッチ教室(若草)	16 
17 	18	19	20	21 人 10:00~11:00 伏木ふれあい健康教室(コ)	22 人 9:30~10:00 道の駅ラジオ体操(道) 人 10:00~11:00 若草ふれあい教室(若草) 人 10:00~11:30 万葉町教室(万) 人 14:30~15:30 きらめき運動教室(コ)	23
24	25 人 10:00~11:00 矢田南台おたっしや健康教室(矢南)	26	27	28	29	30



特定健診は受けましたか? 10月31日まで!!

 運動教室
  講演
  喫茶