

















高岡ふしき包括ケア講座 予定一覧

日	月	火	水	木	金	土
 運動教室  講演  喫茶 			1	2  10:00~11:00 伏木ふれあい健康教室(老)	3  10:00~11:00 古府筋力アップ教室(古)  10:00~11:00 若草ストレッチ教室(若草)	4
5 	6	7	8	9	10  10:00~11:00 若草ふれあい教室(若草)  10:00~11:30 万葉町教室(万)  14:30~15:30 きらめき運動教室(コ)	11 
12	13  10:00~11:00 矢田南台おたっしや健康教室(矢南)  10:00~11:00 伏木ふれあい健康教室(一)	14  10:00~11:00 おたっしや健康教室(太)	15	16  10:00~11:00 伏木ふれあい健康教室(コ)	17  10:00~11:00 古府筋力アップ教室(古)  10:00~11:00 若草ストレッチ教室(若草)	18
19 	20	21	22 冬至 	23	24  10:00~11:00 若草ふれあい教室(若草)  10:00~11:30 万葉町教室(万)  14:30~15:30 きらめき運動教室(コ)	25 クリスマス 
26 	27  10:00~11:00 矢田南台おたっしや健康教室(矢南)	28	29	30	31 大晦日 	

伏木地区
 (コ)伏木コミュニティセンター (一)伏木一宮公民館
 (老)伏木老人福祉センター (如意)如意

古府地区
 (古)市立古府公民館 (矢南)矢田南台公民館 (万)万葉町公民館
 (若草)若草公民館 (古一)古府第一公民館

太田地区
 (太)太田公民館