

3月 高岡ふしき包括ケア講座 予定一覧

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------|---|------------------------------------|----|---|--|--------|
| | | 1 | 2 | 3 ひなまつり 人 10:00~11:00 伏木ふれあい健康教室(老) | 4 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) | 5 |
| 6 | 7 | 8 人 10:00~11:00 おたっしや健康教室(太) | 9 | 10 | 11 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) | 12 |
| 13 | 14 ホワイトデー 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) | 15 | 16 | 17 人 10:00~11:00 伏木ふれあい健康教室(コ) | 18 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) | 19 |
| 20 | 21 春分の日 | 22 | 23 | 24 | 25 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) | 26 |
| 27 | 28 人 10:00~11:00 矢田南台おたっしや健康教室(矢南) | 29 | 30 | 31 | | |

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
 (若草)若草公民館
 (矢南)矢田南台公民館
 (万)万葉町公民館

太田地区
 (太)太田公民館

運動教室

講演

喫茶