

令和7年度



高岡ふしき包括ケアネットワーク（伏木・古府・太田地区）予定一覧



日	月	火	水	木	金	土
					1 10:00～11:00 若草ストレッチ教室（若草） 2 10:00～11:00 古府筋力アップ教室（古）	3 10:00～11:00 若草ストレッチ教室（若草） 4 10:00～11:30 万葉町教室（万）
3 	4 	5	6 10:00～11:00 矢田新町はつらつ体操教室（矢新）	7	8 10:00～11:00 若草ストレッチ教室（若草）	9 13:30～14:30 古府第一はつらつラジオ体操の会（古一）
10 	11	12 10:00～11:00 おたっしや健康教室（太）	13 10:00～11:00 矢田新町はつらつ体操教室（矢新）	14	15 10:00～11:00 若草ストレッチ教室（若草）	16
17 	18	19	20 10:00～11:00 矢田新町はつらつ体操教室（矢新）	21	22 10:00～11:00 若草ストレッチ教室（若草）	23 13:30～14:30 古府第一はつらつラジオ体操の会（古一）
24	25 10:00～11:00 矢田南台おたっしや健康教室（矢南）	26 11:00～11:30 健康教室(JCHO高岡ふしき病院) テーマ：「夏場のキツキツライフ ～健康づくりはいつ始めても遅くない～」 講師：JCHO高岡ふしき病院 保健師	27 10:00～11:00 矢田新町はつらつ体操教室（矢新）	28	29 10:00～11:00 若草ストレッチ教室（若草）	30
31 	運動教室 講演 症例検討会 【医師会関係者】					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 古府地区 (古)市立古府公民館 (古一)古府一公民館 (若草)若草公民館 (矢南)矢田南台公民館 (矢新)矢田新町公民館 (万)万葉町公民館 太田地区 (太)太田公民館

【協賛】こふの希、ケアホームかたかごの郷、社会福祉法人伏木会 ふしき苑、社会福祉法人永寿会 雨晴苑、リゾートビラ雨晴、宇野内科医院、久賀内科クリニック、稲尾医院、医療法人社団明寿会/雨晴クリニック、真生会伏木クリニック、JCHO高岡ふしき病院