



高岡ふしき地域包括ケアネットワーク (守山・二上・能町地区) 予定一覧



日	月	火	水	木	金	土
2	3 9:30~11:30 萩布はつらつ教室 (萩布公民館)	4	5 10:00~11:00 富岡町健康体操教室 (富岡町公民館)	6 10:00~11:00 八ヶはつらつ体操 (八ヶ公民館) 10:00~11:00 ルンルン体操教室 (角公民館) 10:00~11:00 びんびん健康講座 (五十里西町公民館)	7	8
9 	10 9:30~11:30 萩布はつらつ教室 (萩布公民館)	11	12 10:00~11:00 青葉のびのび体操教室 (青葉町公民館)	13 10:00~11:00 ルンルン体操教室 (角公民館) 10:00~11:00 高伏町はつらつ会 (高伏町公民館)	14 10:00~11:00 能町あゆみの会 (能町自治公民館) 14:00~15:00 東海老坂健康体操教室 (東海老坂公民館)	15
16	17 9:30~11:30 萩布はつらつ教室 (萩布公民館)	18	19 10:00~12:00 吉久ふれあいサロン (吉久公民館) 10:00~11:00 富岡町健康体操教室 (富岡町公民館)	20 10:00~11:00 八ヶはつらつ体操 (八ヶ公民館)	21	22
23	24 11:00~11:30 健康教室(UCHO高岡ふしき病院) テーマ:「認知症予防には栄養、運動、睡眠が大事」 講師: JCHO高岡ふしき病院 和田副院長 9:30~11:30 萩布はつらつ教室 (萩布公民館)	25	26 10:00~11:00 青葉のびのび体操教室 (青葉町公民館)	27 10:00~11:00 八ヶはつらつ体操 (八ヶ公民館) 10:00~11:00 高伏町はつらつ会 (高伏町公民館)	28 10:00~11:00 能町あゆみの会 (能町自治公民館) 14:00~15:00 東海老坂健康体操教室 (東海老坂公民館)	29
30 	31 9:30~11:30 萩布はつらつ教室 (萩布公民館)					

協 賛 旭ヶ丘内科クリニック、高岡内科クリニック、サンバリー高岡病院、二上万葉苑、グループホームむら花、ケアホーム二上あいの風、あさひ苑

