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

11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2 9：30～11：30 荻布はつらつ教室（荻布公民館）	3	4 14：00～16：00 元気力UP IN 守山・二上・能町（万葉社会福祉センター） 10：00～11：00 富岡町健康体操教室（富岡町公民館）	5 10：00～11：00 八ケはつらつ体操（八ケ公民館） 13：00～14：00 下二上やわやわ体操（下二上公民館） 10:00～11：00 ルンルン体操教室（角公民館）	6	7 10：00～11：00 ぴんぴん健幸講座 （下二上公民館）
8	9 9：30～11：30 荻布はつらつ教室（荻布公民館）	10 19：00～20：30 JCHO高岡ふしき病院症例検討会 テーマ：肥満と高血圧 演　者：JCHO高岡ふしき病院 内科医長　鈴木ひかり【医師会関係者】	11 10：00～11：00 のびのび体操教室（青葉町公民館）	12 10：00～11：00 脳いきいき教室（八ケ公民館） 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）	13 10：00～11：00 はつらつ広場（能町自治公民館） 10:30～11:30 五十里東町体操教室 14:00～15:00 東海老坂健康体操教室 14：00～15：30 二上万葉苑カフェ（二上万葉苑）	14
15	16 9：30～11：30 荻布はつらつ教室（荻布公民館）	17	18 10：00～12：00 吉久介護予防プロジェクト（吉久公民館） 10：00～11：00 富岡町健康体操教室（富岡町公民館）	19 10：00～11：00 八ケはつらつ体操（八ケ公民館） 13：00～14：00 下二上やわやわ体操（下二上公民館）	20	21
22	23	24 11：00～11：30 健康教室(JCHO高岡ふしき病院) テーマ：「今日からできる認知症予防と健康チェックでわかること　～健診や臨床検査を上手に活用するポイント～」 講師：JCHO高岡ふしき病院　臨床検査技師	25 10：00～11：00 のびのび体操教室（青葉町公民館）	26 10：00～11：00 八ケはつらつ体操（八ケ公民館） 10：00～11：00 高伏町はつらつ会（高伏町公民館）	27 10：00～11：00 はつらつ広場（能町自治公民館） 10:30～11:30 五十里東町体操教室 14:00～15:00 東海老坂健康体操教室	28
29	30 9：30～11：30 荻布はつらつ教室（荻布公民館）	31				

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