

令和7年度(2025年) 高岡市地域介護予防教室
「元氣わくわくクラブ」 日程表
 ～元氣なうちから自分のための健康づくり～

| 日 時 | 毎月 第1・第3金曜日(祝日休み) 午前9時30分～11時15分 | | | |
|-----|------------------------------------|-----|--------------------------|--------|
| 会 場 | 高岡市ふれあい福祉センター | | | |
| 参加費 | 無 料 (但し、季節行事や作品作りの際に実費を頂くこともあります。) | | | |
| 月 | 日 | 内 容 | | 会 場 |
| 4月 | 4日 | 体操 | 健康講座 (長寿福祉課) | 多目的ホール |
| | 18日 | 体操 | フラダンス (カウルアフラスタジオ福岡クラス) | 〃 |
| 5月 | 2日 | | 休み | |
| | 16日 | 体操 | 健康チェック (富山医療生活協同組合 高岡支部) | 多目的ホール |
| 6月 | 6日 | 体操 | オーラルケア (6月4日は虫歯予防デー) | 201号室 |
| | 20日 | 体操 | 歌あそび (音楽グループかがやき) | 〃 |
| 7月 | 4日 | 体操 | ヤクルト出張健康講座 (アレルギーと乳酸菌) | 多目的ホール |
| | 18日 | 体操 | 手話を学ぼう (高岡手話サークル アイビー) | 201号室 |
| 8月 | 1日 | 体操 | みんなでモルック | 多目的ホール |
| | 22日 | 体操 | おわら (越中おわら道場) | 〃 |
| 9月 | 5日 | 体操 | 健康づくり出前講座 | 〃 (予定) |
| | 19日 | 体操 | 観月会 (薫会) | 〃 |
| 10月 | 3日 | 体操 | 作品づくり (チラシで作るお花) | 201号室 |
| | 17日 | 体操 | 〃 (〃) | 〃 |
| 11月 | 7日 | 体操 | 二胡とマンドリン (二胡&マンドリンシスターズ) | 多目的ホール |
| | 21日 | 体操 | 福岡いきいき脳トレクラブ | 201号室 |
| 12月 | 5日 | 体操 | オカリナ演奏会 (マリン上開発) | 〃 |
| | 19日 | 体操 | クリスマス会 (リンベル) | 〃 |
| 1月 | 2日 | | 休み | |
| | 16日 | 体操 | 大正琴演奏会 (琴伝流大正琴つくし会) | 多目的ホール |
| 2月 | 6日 | 体操 | 健康講座 (健康増進課) | 〃 |
| | 20日 | 体操 | いきいき脳トレクラブ | 201号室 |
| 3月 | 6日 | 体操 | ゲーム大会・懇話会 | 多目的ホール |
| | 20日 | | 休み | |

★状況により内容の変更、及び中止の場合があります。

内容は、1週間前に「TAKAOKAアプリ」で確認出来ます。

★「TAKAOKAアプリ」の、健康管理ポイントがたまります。

★介護予防教室「元氣わくわくクラブ」は、随時参加可能です。

★教室の開始前に、看護師さんによる体温確認、血圧測定なども行います。

★マスクの着用に、ご協力ください。

★飲み物は、各自持参でお願いします。

★発熱や風邪症状等がある場合は、参加を見合わせてください。

※当日の会場は ふれあい福祉センター両入口の案内掲示板に、掲示してあります。