

令和7年度（2025年）高岡市地域介護予防教室

「元気わくわくクラブ」日程表

～元気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）	多目的ホール
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）	201号室
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）	多目的ホール
9月	5日	体操 健康づくり出前講座	集会室
	19日	体操 作品づくり（チラシで作るお花）	集会室
10月	3日	体操 観月会（薫会）	多目的ホール
	17日	体操 作品づくり（チラシで作るお花）	201号室
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）	保健センター3階講義室
	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）	保健センター3階講義室
	19日	体操 クリスマス会（リンベル）	201号室（予定）
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（予定）
2月	6日	体操 健康講座（健康増進課）	多目的ホール（予定）
	20日	体操 いきいき脳トレクラブ	201号室（予定）
3月	6日	体操 ゲーム大会・懇話会	多目的ホール（予定）
	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」で確認できます。

- ★「TAKAOKA アプリ」の、健康管理ポイントが貯まります。
- ★介護予防教室「元気わくわくクラブ」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。