

元気なうちから介護予防!!



元気わくわくクラブ

健康でいきいきとした毎日続けるために、みんなで楽しく活動しています。



みんなで
楽しく体操



笑顔で
元気いっぱい



一緒に ♪
歌いましょう

日 時 : 毎月 第1、第3金曜日 (祝祭日は休み)
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 (動きやすい服装でお越しください)

【お願い】

- ・感染症予防のため、マスクの着用、手指消毒をお願いします。
- ・発熱や咳、喉の痛み等の症状がある場合は参加を控えてください。

運動 体力・筋力を高める体操

足腰がいつまでも丈夫で
いられるように、気軽に
無理なく出来る体操を
行います。



口腔・栄養 健康なお口で!

おいしく食べるため、みんなと楽しく
話すために、お口の機能は重要です。
バランスのとれた食生活を
学び、お口の体操等を
一緒にしましょう!



こころ・認知症予防 前向きで 色々チャレンジ!

脳トレで認知症予防!
多くの人と交流する!



お問い合わせ
高岡市健康増進課
☎20-1345
高岡市長寿福祉課
☎20-1165



ヘルスボランティアの
活動紹介動画が見れます!

主催 : 高岡市ヘルスボランティア協議会