

令和8年度（2026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	3日	体操	家庭の食中毒予防（ヤクルト出張健康講座）	多目的ホール
	17日	体操	いきいき脳トレクラブ	集会室
5月	1日		休み	
	15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	5日	体操	オーラルケア（6月4日は虫歯予防デー）	研修室 201
	19日	体操	大正琴演奏会（琴伝流大正琴はまなす）	多目的ホール
7月	3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
	17日	体操	何回噛んでますか？（管理栄養士）	多目的ホール
8月	7日	体操	おわら踊り（越中おわら道場）	多目的ホール
	21日	体操	体を動かそう（運動推進部）	多目的ホール
9月	4日	体操	キーボード演奏（ドレミの会）	多目的ホール（予定）
	18日	体操	フラワーアレンジメント（オークス株式会社）	多目的ホール（予定）
10月	2日	体操	観月会（薫会）	多目的ホール（予定）
	16日	体操	バランスのとれた食生活（食生活改善推進員）	研修室 201（予定）
11月	6日	体操	福岡いきいき脳トレクラブ	研修室 201（予定）
	20日	体操	手話を学ぼう（手話サークルアイビー）	研修室 201（予定）
12月	6日	体操	オカリナ演奏会（オカリナ マリン）	多目的ホール（予定）
	18日	体操	クリスマス会（リンベル）	多目的ホール（予定）
1月	1日		休み	
	15日	体操	二胡とマンドリン（二胡&マンドリンシスターズ）	研修室 201（予定）
2月	5日	体操	ゲームで熱くなろう（元気シニア応援部）	多目的ホール（予定）
	19日	体操	歌遊び（音楽グループかがやき）	研修室 201（予定）
3月	5日	体操	災害時の健康危機に備えよう（健康づくり出前講座）	研修室 201（予定）
	19日	体操	レッツ・エンジョイ・ミュージック（たっ 2）	多目的ホール（予定）

★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。