

# ヘルスボランティアと一緒に

## 身体や頭を動かそう!

毎月15日

場所：イオン高岡江尻店（2階ダイソーさん前）

時間：10時00分～10時20分頃まで



料金：無料

ヘルスボランティアと一緒に体操や脳トレを行ってみませんか。

ご家族や友人お誘い合わせの上、どなたでもお気軽にご参加ください。

直接会場にお越しください。お待ちしております😊

※TAKAOKA アプリの健康管理ポイントが貯まります。

【令和8年度 日程：毎月15日】※8月のみ20日に行います



4月15日(水)	7月15日(水)	10月15日(木)	1月15日(金)
5月15日(金)	8月20日(木)	11月15日(日)	2月15日(月)
6月15日(月)	9月15日(火)	12月15日(火)	3月15日(月)



ヘルスボランティアってどんなボランティア？  
二次元コードでは、ヘルスボランティアの活動を  
紹介しています。



主催：高岡市ヘルスボランティア協議会

問合せ：高岡市健康増進課 ☎0766-20-1391