

高岡おたっしゃくらぶ

転倒予防体操・レクリエーションを中心に現在の体力の維持、向上を目的として各地で行っている運動教室です。血圧測定や健康相談もしております。

●場所 高岡コミュニティセンター

●対象 65歳以上の運動に支障のない方

●日程 (原則) 第2・4水曜日 (全21回)
 13:00 ~ 13:30 血圧測定・健康相談
 13:30 ~ 14:40 介護予防体操
 (※血圧測定実施日は、右表カラー部分の日です。)

●持ち物

- ・運動のできる服装
- ・飲み物
- ・タオル



【お問い合わせ】

町地域包括支援センターにご相談ください。
 (電話番号 : 875 - 2835)

【令和6年度年間予定】

No.	日時	時間	講師
令和6年			
1	4月10日(水)	午後1時30分~2時40分	戸島 義夫
2	4月24日(水)	午後1時30分~2時40分	戸島 義夫
3	5月8日(水)	午後1時30分~2時40分	戸島 義夫
4	5月22日(水)	午後1時30分~2時40分	戸島 義夫
5	6月12日(水)	午後1時30分~2時40分	井川 健太郎
6	6月26日(水)	午後1時30分~2時40分	戸島 義夫
7	7月10日(水)	午後1時30分~2時40分	戸島 義夫
8	7月24日(水)	午後1時30分~2時40分	戸島 義夫
9	8月28日(水)	午後1時30分~2時40分	井川 健太郎
10	9月11日(水)	午後1時30分~2時40分	佐々木 宏輔
11	9月25日(水)	午後1時30分~2時40分	戸島 義夫
12	10月9日(水)	午後1時30分~2時40分	森永乳業(株)
13	10月23日(水)	午後1時30分~2時40分	井川 健太郎
14	11月13日(水)	午後1時30分~2時40分	戸島 義夫
15	11月27日(水)	午後1時30分~2時40分	戸島 義夫
16	12月11日(水)	午後1時30分~2時40分	戸島 義夫
令和7年			
17	1月22日(水)	午後1時30分~2時40分	佐々木 宏輔
18	2月12日(水)	午後1時30分~2時40分	井川 健太郎
19	2月26日(水)	午後1時30分~2時40分	地域包括支援センター
20	3月12日(水)	午後1時30分~2時40分	佐々木 宏輔
21	3月26日(水)	午後1時30分~2時40分	戸島 義夫