



健幸イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1 ●13:30～15:00日高コトレ教室(高萩北公民館)	2 ●10:00～12:00おうち介護教室①(高萩北公民館) ●9:30～12:00ずっと健幸でいるために～これから始めるフレイル予防～②(高麗川公民館)	3 ●13:30～16:00ずっと健幸でいるために～これから始めるフレイル予防～②(高麗川公民館)	4 ●13:30～15:00日高コトレ教室(高麗川公民館)	5 ●13:30～16:00囲碁と将棋のひろば(高麗川公民館) ●10:00～11:30《発酵食教室》はじめてのぬか漬けに挑戦！(高麗川公民館)
6	7	8 ●13:30～15:00日高コトレ教室(高麗川南公民館)	9 ●10:00～12:00おうち介護教室②(高萩北公民館) ●10:00～10:40わらべうたベビーマッサージ(ぬくぬく) ●11:00～11:40わらべうたベビーマッサージ(ぬくぬく)	10 ●13:30～15:00日高コトレ教室(高麗川公民館) ●9:30～12:00ずっと健幸でいるために～これから始めるフレイル予防～①(高萩公民館)	11	12 ●9:00～12:00やってみようボッチャ(高萩北公民館) ●10:00～11:30認知症サポーター養成講座(総合福祉センター高麗の郷)
13	14	15 ●13:30～15:00日高コトレ教室(高萩公民館)	16 ●10:00～12:00おうち介護教室①(高麗川公民館) ●10:00～11:30はつらつ健幸教室(高麗川公民館)	17 ●9:30～12:00ずっと健幸でいるために～これから始めるフレイル予防～②(高萩公民館) ●14:00～15:30シルバー学級・健幸栄養学(高麗川南公民館) ●10:00～10:40保健師講話トイレトレーニング(ぬくぬく)	18	19 ●13:30～16:00囲碁と将棋のひろば(高麗川公民館)
20	21	22 ●10:00～11:30 はつらつ健幸教室(高萩北公民館) ●13:30～15:00日高コトレ教室(高麗川公民館)※武蔵台公民館振替分	23 ●10:00～12:00おうち介護教室②(高麗川公民館) ●10:15～11:15プール遊び(ぬくぬく)	24	25 ●13:30～15:40映画会(高麗川南公民館) ●10:00～11:30ますじいの理科教室②(高麗川南公民館) ●10:00～12:00今年の夏は、ゆかたを着て出かけよう(高麗川南公民館) ●10:00～11:30はつらつ健幸教室(高麗川公民館) ●10:00～11:30はつらつ健幸教室(高萩公民館)	26
27	28 ●10:00～11:30はつらつ健幸教室(高麗川南公民館) ●10:10～10:50夏のあそび(高麗川南公民館内おひさま)	29	30	31 ●10:00～12:00初心者折り紙教室Ⅱ①(高麗川南公民館) ●10:15～11:15プール遊び(ぬくぬく)		

- ◇はつらつ健幸教室、日高コトレ教室の問い合わせは各地域包括支援センターです。
- ◇認知症サポーター養成講座の申し込み、問い合わせは各地域包括支援センターです。
- ◇ずっと健幸でいるために～これから始めるフレイル予防～の申し込み、問い合わせは長寿いきがい課です。
- ◇おうち介護教室の申し込み、問い合わせは日高市社会福祉協議会です。
- ◇夏のあそびの申し込み・問い合わせは子育て総合支援センターぬくぬくです。



◀日高市ホームページからも一覧をご覧ください
最新の情報は、市ホームページに掲載しています。