

令和7年度

石堤・西広谷地区筋力アップ教室

日常生活の中で積極的に身体を動かすことは、活動的な生活を送るために大切なことです。運動や人とのふれあいを通して、心身の“元気づくり”をしましょう。

継続することで効果が現れます。

会 場 高岡市立石堤地域交流センター

日 時 毎月第2金曜日



午後2時～3時（受付 午後1時30分～）

令和7年 4月11日(金)	10月10日(金)
5月9日(金)	11月14日(金)
6月13日(金)	12月12日(金)
7月11日(金)	令和8年 2月13日(金)
9月12日(金)	3月13日(金)

※ 令和7年8月 と 令和8年1月 はお休みです。

内 容 ☆げんき高岡はつらつ体操(ストレッチング)
おたっしゃ健康体操(筋力トレーニング)
レクリエーション・ゲーム・健康についてのミニ講座など

持ち物 お茶・運動しやすい服装・運動靴

参加費は無料です



主催 : 石堤地区健康づくり推進懇話会 ・ 高岡市長寿福祉課
共催 : 石堤地区連合自治会