

# まちの体操教室・前山

高齢者の独居生活や引きこもりがちの方が増えています。  
面倒で外出しなくなっていますか。  
地域で体操することで、笑顔と元気が取り戻せます。  
仲間と一緒に「まちの体操教室」を始めてみませんか！！



日時	毎週木曜日 10:00~11:00 受付/9:30~ (祝日、お盆・正月休み)
場所	西尾市中畑町前山 51 番地
講師	健康づくりリーダー
持ち物	運動靴 (室内用)、タオル、お茶/水
利用料	無料 (事前申込不要)

【R6 スケジュール(全45回)】\*朝8時の時点で暴風警報が発令されている場合は中止です。

4月	4日	11日	18日	25日
5月	2日	9日	16日	23日
6月	6日	13日	20日	27日
7月	4日	11日	18日	25日
8月	1日	8日		22日
9月	5日	12日	19日	26日
10月	3日	10日	17日	24日
11月	7日	14日	21日	28日
12月	5日	12日	19日	26日
1月		9日	16日	23日
2月	6日	13日	20日	27日
3月	6日	13日		27日

## 感染予防対策をして実施します

- ・気になる方はマスクを着用してご参加ください
- ・体調不良の症状がある方の参加はご遠慮ください



問合先 西尾市地域包括支援センター平坂 (電話 55-7373)  
西尾市役所長寿課地域支援事業担当 (電話 65-2120)