

# まちの体操教室・新在家

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。  
週1回、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  | 毎週月曜日 10:00~11:00<br>受付/9:40~ (祝日開催/お盆・正月休み) |
| 場所  | 新在家町公民館 (新在家町西郷 6-1)                         |
| 講師  | 健康づくりリーダー                                    |
| 持ち物 | タオル、お茶/水                                     |
| 利用料 | 無料 (事前申込不要)                                  |

**駐車場** 公民館敷地内に軽自動車数台分、中茂建設駐車場を4台分お借りしていますが、原則徒歩または自転車を推奨しています。ご協力をお願いします。

**【R6年度スケジュール】** \*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  | 1日 | 8日  | 15日 | 22日 | 29日 |
| 5月  | 6日 | 13日 | 20日 | 27日 |     |
| 6月  | 3日 | 10日 | 17日 | 24日 |     |
| 7月  | 1日 | 8日  | 15日 | 22日 | 29日 |
| 8月  | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 |     |
| 9月  | 2日 | 9日  | 16日 | 23日 | 30日 |
| 10月 | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 |     |
| 11月 | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 |     |
| 12月 | 2日 | 9日  | 16日 | 23日 |     |
| 1月  | 6日 | 13日 | 20日 | 27日 |     |
| 2月  | 3日 | 10日 | 17日 | 24日 |     |
| 3月  | 3日 | 10日 | 17日 | 24日 | 31日 |

## 感染予防対策への協力をお願いします！！

- ① マスクを着用してください
- ② 自宅で体温測定をお願いします (37.0度以上の方は参加できません)
- ③ 咳等、体調不良の症状のある方も参加はご遠慮ください
- ④ 教室の窓・扉は開け、隣の人と間隔をあけて行います



**問合せ先** 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)