

まちの体操教室・国森

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 | 毎週火曜日 10:00~11:00 受付/9:40~ (祝日開催/お盆・正月休み) |
| 場所 | 国森町公民館 (西尾市国森町郷蔵南 75) |
| 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) |

【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 | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 |
| 5月 | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | |
| 6月 | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 | |
| 7月 | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 |
| 8月 | 6日 | | 20日 | 27日 | |
| 9月 | 3日 | 10日 | 17日 | 24日 | |
| 10月 | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 |
| 11月 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 | |
| 12月 | 3日 | 10日 | 17日 | 24日 | |
| 1月 | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | |
| 2月 | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 | |
| 3月 | 4日 | 11日 | 18日 | 25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)