

まちの体操教室・浄願寺

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	毎週水曜日 14:00~15:00 受付/13:30~(祝日・お盆・お正月休み)
場所	浄願寺(中畑町西側34)
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年度スケジュール】 *朝11時の時点で暴風警報が発令されている場合は教室中止です。

4月	3日	10日	17日	24日	
5月	1日	8日	15日	22日	29日
6月	5日	12日	19日	26日	
7月	3日	10日	17日	24日	31日
8月	7日		21日	28日	
9月	4日	11日	18日	25日	
10月	2日	9日	16日(本堂)	23日	30日
11月	6日		20日	27日	
12月	4日	11日	18日	25日	
1月		8日	15日	22日	29日
2月	5日	12日	19日	26日	
3月	5日	12日	19日	26日	

*毎月第一回目は『本堂』での開催を予定していますが、変更となる可能性もあるため、注意して下さい

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)