

まちの体操教室・下矢田

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ないですか。
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 10:00~11:00 受付/9:30~(祝日開催、お盆・正月休み)
場所	Dance Studio Peeps! (下矢田町円入庵 56-1)
講師	健康づくりリーダー
対象	市内在住の65歳以上の方
持ち物	タオル、お茶/水
利用料	無料 (事前申込不要)

【R7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)

