

まちの体操教室・富山

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。
週1回、地域で体操することで、笑顔と元気を取り戻せます。
仲間と一緒に「まちの体操教室」を始めてみませんか！！



日 時	毎週金曜日 14:00~15:00 受付/13:30~(祝・お盆は休み)
場 所	富山町公民館(富山一丁目15-16)
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、上履き
利用料	無料(事前申込不要)

【R7 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の教室は中止です。

4月	4日	11日	18日	25日	
5月	2日	9日	16日	23日	30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	29日
9月	5日	12日	19日	26日	
10月	3日	10日	17日	24日	31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	30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)

