

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ないですか。
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 毎週月曜日 10:00～11:00
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

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）

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。

【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	7 日	14 日	21 日	28 日	
5 月	5 日	12 日	19 日	26 日	
6 月	2 日	9 日	16 日	23 日	30 日
7 月	7 日	14 日	21 日	28 日	
8 月	4 日	11 日	18 日	25 日	
9 月	1 日	8 日	15 日	22 日	29 日
10 月	6 日	13 日	20 日	27 日	
11 月	3 日	10 日	17 日	24 日	
12 月	1 日	8 日	15 日	22 日	
1 月	5 日	12 日	19 日	26 日	
2 月	2 日	9 日	16 日	23 日	
3 月	2 日	9 日	16 日	23 日	30 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）

