

# まちの体操教室・羽塚

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 | 毎週金曜日 14:00~15:00<br>受付/13:30~(祝日・お盆・年末年始休み) |
| 場 所 | 羽塚町公民館(羽塚町本郷 56-3)                           |
| 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、運動靴(室内用)                            |
| 利用料 | 無料 (事前申込不要)                                  |

【R7 スケジュール】 \*午前11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  | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 |
| 5月  | 2日 | 9日  | 16日 | 23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 |
| 9月  | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 |
| 10月 | 3日 | 10日 | 17日 | 24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 |
| 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)

