

まちの体操教室・前山

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ないですか。

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 毎週木曜日 10:00~11:00
受付/9:30~(祝日、お盆・正月休み)

場 所 西尾市中畑町前山 51 番地

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 運動靴(室内用)、タオル、お茶/水

利用料 無料 (事前申込不要)

【R7 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	3 日	10 日	17 日	24 日
5 月	1 日	8 日	15 日	22 日
6 月	5 日	12 日	19 日	26 日
7 月	3 日	10 日	17 日	24 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	23 日
11 月	6 日	13 日	20 日	27 日
12 月	4 日	11 日	18 日	25 日
1 月		8 日	15 日	22 日
2 月	5 日	12 日	19 日	26 日
3 月	5 日	12 日	19 日	26 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)

