

まちの体操教室・楠村

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 毎週月曜日 14:00~15:00
受付/13:30~(祝日、お盆・正月は休み)

場 所 楠村町公民館
(楠村町天満社2-2)

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