

まちの体操教室・浄願寺

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	毎週水曜日 14:00～15:00 受付/13:30～（祝日・お盆・お正月休み）
場 所	浄願寺（中畑町西側34）
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は教室中止です。

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

*毎月第一回目は『本堂』での開催を予定していますが、変更となる可能性もあるため、ご注意ください。

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）

