

まちの体操教室・上矢田

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	毎週金曜日 10:00~11:00 受付/9:40~(年末年始は休み)
場 所	上矢田町公民館(上矢田町熊子 100 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	タオル、お茶/水
利用料	無料 (事前申込不要)

【R7 年度スケジュール】 *朝 9 時の時点で**暴風警報**が発令されている場合の教室は中止です。

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	30 日
2 月	6 日	13 日	20 日	27 日	
3 月	6 日	13 日	20 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）