

# 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 10:00~11:00  
受付/9:40~(祝日開催、お盆・正月休み)
- 場所** 上矢田町公民館(上矢田町熊子 100)
- 講師** 資格の有無は問わず、体操指導できる方
- 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)

【R8年度スケジュール】 \*午前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 | 29日 |
| 6月  | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 |     |
| 7月  | 3日 | 10日 | 17日 | 24日 | 31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 | 30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 | 29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



**問合せ先** 高齢者サポートセンター平坂(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