

まちの体操教室・羽塚

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 14:00~15:00
受付/13:40~ (祝日・お盆・正月休み)
- 場所** 羽塚町公民館 (羽塚町本郷 56-3)
- 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、運動靴 (室内用)
- 利用料** 無料 (事前申込不要)

【R8 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	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	
8月	7日		21日	28日	フレイル予防講話 を実施します
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