

まちの体操教室・前山

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ますか。
 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** 毎週木曜日 10:00~11:00
 受付/9:40~ (祝日・お盆・正月休み)
- 場所** 中畑町前山 51 番地
- 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** 運動靴 (室内用)、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】 *朝 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	2日	9日	16日	23日	30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	

フレイル予防講話
 を実施します

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