

まちかど運動教室 参加者募集!!

理学療法士、健康づくりリーダー等による体操の教室で、いつまでも自立して、元気に過ごせる健康なカラダづくりを目指します。ぜひお誘い合わせのうえ、ご参加ください。

対 市内在住のおおむね65歳以上の人 **持** タオル、飲み物、運動ができる服装および運動靴

①市内在住者向け

場 所	日 時	定 員
ヴィラトピア知立	毎週月曜日 午前11時～正午	30人
プラザ昭和	毎週火曜日 ①午後1時～2時 ②午後2時30分～3時30分	各回25人
福祉の里八ツ田	毎週木曜日 午前10時～11時	30人
老人福祉センター	毎週金曜日 午後3時～4時	30人

②各地区在住者向け

各地域の人を対象に公民館等で実施しています。詳細は市ホームページからも確認できます。

実施地区	八橋地区(公民館・大流集会所)、牛田地区、南陽区、逢妻地区、山屋敷地区、上重原地区、西丘地区、西中地区、山町地区、弘法地区、来迎寺地区、中山地区、谷田地区、長篠地区、新林地区
-------------	---

オンラインでも健康づくりに取り組むことができます

● 対象者 : おおむね65歳以上の市民

まちかど運動教室のLINEに登録いただくことでスマートフォン等から好きなタイミングで介護予防に取り組むことができます。

¥ 無料(通信料は利用者負担)

毎週オンラインでの体操教室に参加できる!
(木曜日午後2時～3時まで)

24時間理学療法士が監修した体操等動画が
視聴し放題!

LINEの友達追加
はこちらから



▲オンラインまちかど教室
LINE公式アカウント



問 長寿介護課 地域支援係(☎95-0191)

