

令和5年度

# にこにこ体操教室

理学療法士による、運動に自信のない方でも参加できる  
体操教室です。元気なうちから健康づくりに取り組み、  
健康寿命を延ばしましょう。

<日 時> 原則、毎月第1水曜日

午前10時30分から11時30分まで

4月	5日(水)	※5月	10日(水)	6月	7日(水)
7月	5日(水)	8月	2日(水)	9月	6日(水)
10月	4日(水)	11月	1日(水)	12月	6日(水)
※令和6年	1月10日(水)	2月	7日(水)	3月	6日(水)

※5月と1月のみ第2水曜日です。

<対 象> 日進市にお住まいの65歳以上の方

※医師から運動を禁止されている方や、  
急性期の疾患のある方等は参加いただくことができません。

<場 所> 特別養護老人ホーム 日進ホーム(浅田平子2-20)

※地図は裏面へ

<内 容> 椅子体操を中心としたストレッチや筋力アップ体操など

<申込み> 日進市西部地域包括支援センターへ、

「参加申込書」の提出が必要です。  
※当日、教室会場での申込みも可能です。

<持ち物等> 運動しやすい服装・室内用運動靴・飲み物・タオル

<参加費> 無料

<その他> 自宅で体温測定をしてからお越しください。

体調が優れない場合は、参加をご遠慮ください。

(問い合わせ先)

日進市西部地域包括支援センター

電話：052-806-2637

## 日進ホームまでの地図



### 【駐車場について】

台数に限りはありますが、日進ホームの駐車場をご利用ください。

### 【くるりんばすについて】

バス停「平子南」から日進ホームまで徒歩6分ほどあります。

<線名>	<バス停名>	<便>	<時間>
赤池線	平子南	3便	10時13分着