



令和8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（4月と5月第2水曜日）
午前10時30分から11時30分まで

4月 8日（水）

5月 13日（水）

6月 3日（水）

7月 1日（水）

8月 5日（水）

9月 2日（水）

10月 7日（水）

11月 4日（水）

12月 2日（水）

令和9年

1月 6日（水）

2月 3日（水）

3月 3日（水）

＜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

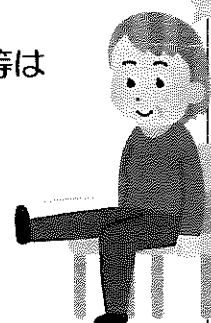
＜内 容＞ 理学療法士による椅子体操を中心としたストレッチや
筋力アップ体操など

＜申込み＞ 西部地域包括支援センターに連絡のうえ、「参加申込書」を提出
※当日、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