

専門家がすぐできるフレイル対策をアドバイス!

2025年度

楽々シニア体操教室

開催のお知らせ

参加費
無料

会場

山田公民館

13:30 ▶ 14:50

申込受付：8月1日（金）～



[日にち]

1回	9月 2日 (火)	7回	10月 21日 (火)
2回	9月 9日 (火)	8回	10月 28日 (火)
3回	9月 16日 (火)	9回	11月 4日 (火)
4回	9月 30日 (火)	10回	11月 11日 (火)
5回	10月 7日 (火)	11回	11月 25日 (火)
6回	10月 14日 (火)	12回	12月 2日 (火)

[定員] 15名（先着順）

[対象] 65歳以上で玉野市に住民票のある方
要介護認定を受けていない、もしくは要支援1・2の方で、
医師からの運動制限を受けていない方

お申込み・お問合せ

NPO法人 元気寿命を創造する会

☎086-292-2176

受付時間：平日9:00～16:00（祝祭日は除く）

この教室は、玉野市の委託事業となります。