

専門家がすぐできるフレイル対策をアドバイス！

2025年度

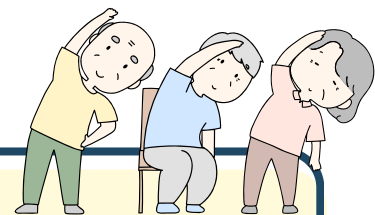
楽々シニア体操教室

開催のお知らせ

参加費
無料

会場

八浜公民館



申込受付；11月4日（火）～

[日時]

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1回 12月 1日（月）10:00～ | 7回 1月19日（月）13:30～ |
| 2回 12月10日（水）13:30～ | 8回 1月28日（水）13:30～ |
| 3回 12月17日（水）13:30～ | 9回 2月 2日（月）10:00～ |
| 4回 12月25日（木）13:30～ | 10回 2月18日（水）10:00～ |
| 5回 1月 7日（水）13:30～ | 11回 2月25日（水）13:30～ |
| 6回 1月14日（水）13:30～ | 12回 3月 3日（火）13:30～ |

[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。