



スマイル教室

運動機能の維持・向上を目的とした筋力トレーニングなどを 11 回開催します！

日 付：2026 年 1 月 7 日（水）～ 3 月 25 日（水）約 3 か月間

毎週水曜日 **2 月 11 日お休み** ※全 11 回

1 月 7 日、14 日、21 日、28 日、2 月 4 日、18 日、25 日、3 月 4 日、11 日、18 日、25 日

時 間：**9：45～11：15**（1 時間 30 分）

対 象：65 歳以上で医師から運動の制限を受けていない玉野市民の方

※要介護認定を受けている方はご参加できません

定 員：15 名

12 月 2 日（火）

午前 9 時から

申込受付開始

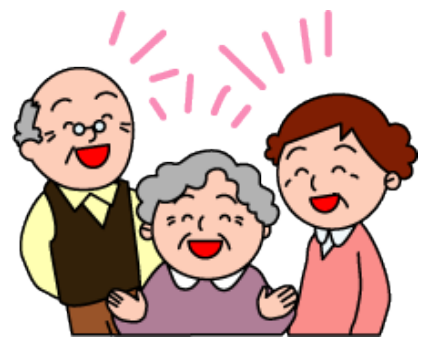
金 額：無料

場 所：玉野市総合体育館（レクレセンター）

講 師：玉野スポーツネットワーク JV スタッフ

服 装：動きやすい服装

持ち物：室内履きシューズ、タオル、飲み物



無理のない簡単な運動によって、高齢者の老化に伴う症状を予防していきます。
介護を必要としない自立した生活を長く送れるようにサポートする教室です。

※本教室は介護予防に特化した運動内容となっております。予めご了承ください。



【お問合せ・お申込み】

玉野市総合体育館（レクレセンター）

☎0863-32-3709