



生活習慣病予防のための 健幸教室

運動と食事の両面から生活習慣を見直し
”健幸”な生活を送りませんか？

定員
15名

参加費無料

会場

東児公民館（梶岡700）



対象 65歳以上の玉野市民

- ✓ 要介護認定を受けていない方
- ✓ もしくは要支援1.2で医師から運動の制限を受けておらず
ご本人の教室参加の同意が得られた方

内容

- ・自宅でできる運動（ストレッチ、筋トレなど）
- ・サーキットトレーニング（有酸素運動＋筋トレ）
- ・ボール体操
- ・タオル体操 など



主催：玉野市健康福祉部長寿介護課

申込先：OSKスポーツクラブ 健康づくり事業課（担当 小坂）☎086-252-3112

火曜日は休館日のため電話がつながりません。その他の曜日にご連絡をお願いします。（電話受付9：00～）

※この教室は株式会社岡山スポーツ会館が玉野市から委託を受けています。



チェックしてみましょう！！

思い当たる項目はありませんか？

- ☐ 健康診断の結果で昨年より数値が悪化しているものがある
- ☐ 食べる量は変わらないのに体重が増える
- ☐ 体力が落ちて疲れやすくなった気がする
- ☐ 運動しないといけないと思うがなかなか一人ではできない

教室日程

12月 / 1日（月） 8日（月） 15日（月） 22日（月）

1月 / 6日（火） 13日（火） 19日（月） 26日（月） 時間：14：00～15：15

2月 / 2日（月） 9日（月） 16日（月） 24日（火） ※1/13は10：00～11：15

その他

- ・定員（15名）に達し次第締め切らせていただきます。
- ・参加人数によっては中止になる場合もございます。



申込み

OSKスポーツクラブ 健康づくり事業課（担当 小坂） ☎086-252-3112

火曜日は休館日のため電話がつながりません。その他の曜日にご連絡をお願いします。（電話受付 9 時～）

※この教室は株式会社岡山スポーツ会館が玉野市から委託を受けています。