

【主催】玉野市長寿介護課

2025年度 生活習慣病予防

からだ スツキリ！ 元気アップ教室

体を動かすといいいことがたくさん！！

この教室では、運動習慣を学びながら、日常生活や食事などの生活習慣の見直しをしていきます。

仲間と一緒に楽しく学び、実生活に取り入れるヒントを見つけましょう！



体力アップ！

運動不足解消！

参加費
無料

申込
11/4～

会場

中央公民館

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、
医師から運動の制限を受けていない方

日時

10時～11時20分

1回 12月 3日（水）
2回 12月 12日（金）
3回 12月 17日（水）
4回 12月 26日（金）
5回 1月 7日（水）
6回 1月 16日（金）

7回 1月 23日（金）
8回 1月 30日（金）
9回 2月 6日（金）
10回 2月 13日（金）
11回 2月 20日（金）
12回 3月 6日（金）

この教室は、玉野市の委託事業となります。

お申し込み・お問い合わせ

NPO法人
元気寿命を創造する会

☎ 086-292-2176

（平日）9:00～16:00（祝祭日を除く）