

ご自宅から  
気軽に  
参加できる！

冬場の運動不足解消に！



オンライン  
介護予防教室



2026年1月13日～3月24日

毎週火曜日 10:00～11:00

健康運動指導士ほか  
専門家による



LIVE配信



お手持ちのスマホ、パソコンを使っ  
て、介護予防やフレイル予防にむけ  
た体操、食事、口腔ケアの教室が受  
講することができます。



定員

25名

参加費

無料

※65歳以上玉野市民の方で介護認定を受けてない、もしくは要支援1.2で  
医師から運動の制限を受けていない方

初めての方でも安心サポート



事前説明会 開催

会場

中央公民館

日時

12月23日（火）

13：30～14：30

持物

スマホ

お申込み・お問い合わせはこちら

tel 086-292-2176

月～金（祝日除く）9～16時

NPO法人

元気寿命を創造する会