

ミネルバ にここ教室

簡単なスポーツや運動が楽しめるプログラムなどを
11回開催します！



日 付：2026年1月7日(水)～ 3月19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・14・21・28日 2月4・18・25日 3月4・12(木)・18・24日(火)
※3月11日と3月25日は会場都合により、3月12日(木)と3月24日(火)に変更

時 間：13:30～15:00 (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

内 容：簡単なニュースポーツや運動など



このほかにも
いろいろなスポーツが
体験できます😊

定 員：15名

金 額：無料

12月2日(火) 午前9時から申込受付開始

場 所：生涯学習センター（ミネルバ）2階 多目的ホール

🏠 岡山県玉野市和田4丁目7-1

講 師：レクレセンター（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やスポーツを楽しむことによって、高齢者の老化に伴う症状を予防し、笑顔あふれる生活を長く送れるようサポートする教室です。



【主催】玉野市長寿介護課

【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