

2026年度生活習慣病予防

からだスツキリ！ 元気アップ教室

教室では、ストレッチや筋力トレーニングなどの運動や食事の講話をおこないます。
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たいきましょう！

定員

20名

(先着順)

申込

5/1～

参加費

無料



会場 田井公民館

日時

時間：13：30～14：50

1回 6月 3日 (水)
2回 6月10日 (水)
3回 6月17日 (水)
4回 6月24日 (水)
5回 7月 1日 (水)
6回 7月 8日 (水)

7回 7月15日 (水)
8回 7月22日 (水)
9回 7月29日 (水)
10回 8月 5日 (水)
11回 8月12日 (水)
12回 8月19日 (水)

【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

お申込み・お問い合わせ先

NPO法人

元気寿命を創造する会

TEL：086-292-2176

(平日) 9：00～16：00 (祝祭日を除く)