



# 生活習慣病予防のための 健幸教室



定員  
20名

参加費無料

会場

八浜公民館  
(八浜町八浜165-1)



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？

**対象** 65歳以上の玉野市民  
(玉野市に住民票のある方)

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いない方

**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10時～ 5/1のみ9時～受付）

※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

6月 / 2日 9日 16日 23日 30日

7月 / 7日 15日(水) 21日 28日

8月 / 4日 18日 25日

火曜日

10:00～11:15

### その他

- ・定員（20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がございます。



### 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10時～ 5/1のみ9時～受付）

※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。