

ご自宅から
気軽に
参加できる

オンライン 介護予防教室

猛暑に負けない身体をつくろう！

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、口腔ケアの教室を受講することができます。

健康運動指導士ほか

専門家による

LIVE配信



対象

65歳以上の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

日時

14:00～15:00 毎週金曜日 全12回

第1回	7月24日(金)	第5回	8月28日(金)	第9回	9月25日(金)
第2回	7月31日(金)	第6回	9月4日(金)	第10回	10月2日(金)
第3回	8月7日(金)	第7回	9月11日(金)	第11回	10月9日(金)
第4回	8月21日(金)	第8回	9月18日(金)	第12回	10月16日(金)

初めての方でも安心サポート



事前説明会 開催

会場 すこやかセンター
 日時 7月24日(金)
 15:30～16:30
 持物 スマホ



初回は会場でスタッフがオンラインでの方法をお伝えします。タブレットやパソコンでされる方はそちらもお持ちください。

お申し込みはお電話にて承ります

6/1受付開始～

受講料
無料

☎ 086-292-2176

定員
25名

NPO法人元気寿命を創造する会

受付時間：平日 9:00～16:00
(祝祭日を除く)