

2026年度
フレイル予防

主催：玉野市長寿介護課

楽々シニア体操教室

口腔



運動



食事



専門家が教える、すぐにできるフレイルの対策をアドバイス

会場：中央公民館

申込受付
8/3～

参加費
無料

定員
20名
(先着順)

日 時

時間：13：30～14：50

1回 9月 3日 (木)
2回 9月10日 (木)
3回 9月17日 (木)
4回 9月25日 (金)
5回 10月 1日 (木)
6回 10月 8日 (木)

7回 10月22日 (木)
8回 10月29日 (木)
9回 11月 5日 (木)
10回 11月12日 (木)
11回 11月19日 (木)
12回 11月27日 (金)

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、
医師からの運動制限を受けていない方

この教室は、玉野市の委託事業となります。

お申込み・お問い合わせ

NPO法人
元気寿命を創造する会



086-292-2176

受付時間：平日9時～16時（祝祭日は除く）