



期 間: 令和 8 年 9 月 2 日 (水) ～令和 8 年 11 月 26 日 (木)

① 毎週水曜日・②毎週木曜日のどちらかのコースをお選びください。

※①～②各コースとも 午前 9 時 15 分～10 時 15 分

場 所: オーバルスポーツコム玉野 (メルカ 3F)

参加費: **無料** ※但し、お風呂をご利用の場合は 220 円 (1 回につき 税込)

対 象: 市内在住で 65 才以上の方 (各定員 15 名)

※参加は、お 1 人様 1 コース限りとなります

※玉野市に住所があり、住民票がある方

※65 才以上で介護認定を受けていない、もしくは
要支援 1・2 の方

※お医者さんから運動制限されていない方



準備物: 運動が可能な服装・シューズ・飲み物・汗拭きタオル

※お風呂をご利用の方は、入浴に必要なもの



問い合わせ、申し込みは… オーバルスポーツコム玉野