

すこやか にこにこ教室 ☺

簡単なスポーツや運動が楽しめるプログラムなどを11回開催します！

日 付：2026年9月9日(水)～12月2日(水)約3か月間

毎週水曜日 9月23日(祝)・11月18日お休み ※全11回

9月9・16・30日 10月7・14・21・28日 11月4・11・25日 12月2日

時 間：13:30～15:00 (1時間30分)

対 象：65歳以上で医師から運動の制限を受けていない玉野市民の方

※要介護認定を受けている方はご参加できません

内 容：簡単なニュースポーツや運動など



このほかにも
いろいろなスポーツが
体験できます☺

定 員：15名

金 額：無料

8月4日(火) 午前9時から申込受付開始

場 所：すこやかセンター（総合保健福祉センター）

🏠 玉野市奥玉 1 丁目 18-5

講 師：レクレセンター（玉野スポーツネットワーク JV）スタッフ

服 装：動きやすい服装

持ち物：飲み物、タオル など

無理のない簡単な運動やスポーツを楽しむことによって、高齢者の老化に伴う症状を予防し、笑顔あふれる生活を長く送れるようサポートする教室です。



【主催】玉野市長寿介護課

【お問合せ・お申込み】玉野市総合体育館(三井 E&S レクレセンター)

☎0863-32-3709