

2026年度 生活習慣病予防

からだスツキリ！ 元気アップ教室

教室では、ストレッチや筋力トレーニングなどの運動や
食事の講話をおこないます。

仲間と一緒に楽しく学び、実生活に取り入れるヒントを
見つけていきましょう！

定員
20名
(先着順)

申込
8/3～

参加費
無料



会場 すこやかセンター

日 時		時間：10：00～11：20	
1回	9月 2日 (水)	7回	10月 21日 (水)
2回	9月 9日 (水)	8回	10月 28日 (水)
3回	9月 16日 (水)	9回	11月 4日 (水)
4回	9月 30日 (水)	10回	11月 11日 (水)
5回	10月 7日 (水)	11回	11月 18日 (水)
6回	10月 14日 (水)	12回	11月 25日 (水)

【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、
医師から運動の制限を受けていない方

お申込み・お問い合わせ先

NPO法人

元気寿命を創造する会

TEL：086-292-2176

(平日) 9：00～16：00 (祝祭日を除く)

この教室は、玉野市からの委託事業になります。