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

運動

口腔





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：和田 公民館

申込受付	参加費	定員
11/2（月）～	無料	20名（先着順）

日　時

時間：１０：００～１１：２０

１回	１２月　７日（月）	７回	１月２６日（火）
２回	１２月１５日（火）	８回	２月　２日（火）
３回	１２月２２日（火）	９回	２月　８日（月）
４回	１月　５日（火）	１０回	２月１６日（火）
５回	１月１２日（火）	１１回	３月　２日（火）
６回	１月１９日（火）	１２回	３月　９日（火）

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）