

期　間: 令和８年 12 月２日（水）～令和９年２月 25 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

－玉野市一般介護予防事業委託事業－

電話　0863-31-5800