〈主催〉玉野市長寿介護課

2026年度 生活習慣病予防
からだスッキリ！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 11/2（月）～

参加費 無料



会場　東児公民館

日　時　時間：１３：３０～１４：５０

1回	１２月　７日（月）	7回	１月２５日（月）
2回	１２月１４日（月）	8回	２月　１日（月）
3回	１２月２１日（月）	9回	２月　８日（月）
4回	１２月２８日（月）	10回	２月１５日（月）
5回	１月　４日（月）	11回	２月２２日（月）
6回	１月１８日（月）	12回	３月　１日（月）

【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。