

生活習慣病予防のための
健幸教室

定員20名

参加費無料



運動と食事の両面から生活習慣を見直し
”健幸”な生活を送りませんか？

会場
中央公民館（宇野1-38-1）

対象　**６５歳以上の玉野市民**

要介護認定を受けていない方
もしくは要支援１.２で医師から運動の制限を受けておらず
ご本人の教室参加の同意が得られた方

内容
- 自宅でできる運動（ストレッチ、筋トレなど）
- サーキットトレーニング（有酸素運動＋筋トレ）
- ボール体操
- タオル体操　など



主催：玉野市健康福祉部長寿介護課
申込先：OSKスポーツクラブ　健康づくり事業課（担当 小坂）☎086-252-3112
火曜日は休館日のため電話がつながりません。その他の曜日にご連絡お願いします。（電話受付10時～　）
※この教室は株式会社岡山スポーツ会館が玉野市から委託を受けています。

チェックしてみましょう！！

思い当たる項目はありませんか？

☐ 健康診断の結果で昨年より数値が悪化しているものがある
☐ 食べる量は変わらないのに体重が増える
☐ 体力が落ちて疲れやすくなった気がする
☐ 運動しないといけないとは思うがなかなか一人ではできない

教室日程

１２月　／　４日　１１日、１８日
１月　／　８日　１５日　２２日　２９日
２月　／　５日、１２日、１９日、２６日
３月　／　５日

金曜日
１４：００～１５：１５



その他

・定員（20名）に達し次第締め切らせていただきます。
・参加人数によっては中止になる場合もございます。

申込み

OSKスポーツクラブ　健康づくり事業課（担当 小坂）☎086-252-3112
火曜日は休館日のため電話がつながりません。その他の曜日にご連絡お願いします。（電話受付10時～　）
※この教室は株式会社岡山スポーツ会館が玉野市から委託を受けています。