主催：玉野市長寿介護課

ご自宅から気軽に参加できる

オンライン介護予防教室

冬の運動不足をみんなで楽しく解消！

初めての方でも安心して始められるよう対面での
事前説明会を開催します。

会場　中央公民館　多目的室大
日時　12月22日（火）　15:30～16:30
持物　スマホ





お手持ちのスマホ、パソコンを使って、介護予防やフレイル予防にむけた体操、食事、口腔ケアの教室を受講することができます。

対象　65歳以上の玉野市民の方で介護認定を受けてない、もしくは要支援1.2で医師から運動の制限を受けていない方

日時　14:00～15:00　毎週火曜日 全12回

事前説明会	12月22日(火)	第5回	1月26日(火)	第9回	3月 2日(火)
第2回	1月 5日(火)	第6回	2月 2日(火)	第10回	3月 9日(火)
第3回	1月12日(火)	第7回	2月 9日(火)	第11回	3月16日(火)
第4回	1月19日(火)	第8回	2月16日(火)	第12回	3月23日(火)

お申し込みはお電話にて承ります　11/1受付開始～

受講料無料

☎ 086-292-2176

定員25名

NPO法人元気寿命を創造する会

受付時間：平日 9:00～16:00
（祝祭日を除く）