



# スマイル教室

運動機能の維持・向上を目的とした筋力トレーニングなどを11回開催します！

- 日付：2022年9月7日（水）～11月16日（水）約3か月間  
毎週水曜日 お休みなし ※全11回  
9月7日、14日、21日、28日、10月5日、12日、19日、26日、11月2日、9日、16日
- 時間：9:45～11:15（1時間30分）
- 対象：65歳以上で医師から運動の制限を受けていない玉野市民の方
- 定員：15名
- 金額：無料
- 場所：玉野市総合体育館（レクレセンター）
- 講師：玉野スポーツネットワークJVスタッフ
- 服装：動きやすい服装
- 持ち物：室内履きシューズ、タオル、飲み物

8月3日（水）  
午前9時から  
申込受付開始



無理のない簡単な運動によって、高齢者の老化に伴う症状を予防していきます。  
介護を必要としない自立した生活を長く送れるようにサポートする教室です。

※本教室は介護予防に特化した運動内容となっております。予めご了承ください。



【お問合せ・お申込み】  
玉野市総合体育館(レクレセンター)  
☎0863-32-3709