

# 令和6年度 前期 介護予防教室のご案内

参加費  
500円  
(保険料  
として)

\* 下関市では、65歳以上の方を対象に、健康で長生きできるよう、運動や脳トレ、歌などさまざまな内容の教室を開催しています。  
\* ぜひ、ご参加ください！！

【対象となる方】①～③のすべてに当てはまる方

- ①市内に居住する65歳以上の方
- ②医師から教室に参加することを止められていない方
- ③実施期間中継続して参加することが可能な方

【申込期間】5月1日(水)～5月15日(水)

※申し込み先、会場等は裏面に記載



【教室内容】

## フレイル予防教室

・フレイル(要介護になる前の状態)予防に関する栄養・口腔・社会参加についての学習や運動をします



## 認知症予防教室

・認知症について学んだり、レクリエーションを交えながら楽しく脳を鍛えていきます

## トランポリン教室

・1人用のトランポリンを使い体力アップや転倒予防を目指します  
・マットが衝撃を吸収してくれるため、足腰への負担を減らして運動ができます

## プール元気教室

・水中で運動やウォーキングを行います  
・浮力によって腰や膝など関節への負担を減らして運動が出来ます

## マシンで筋力アップ教室

・トレーニングマシンを使って筋力アップを目指します  
・自宅でできるエクササイズも学びます

## スポーツボイス教室

・腹式呼吸や表情筋を意識した全身運動をしたり、歌を歌い、楽しく筋力アップ、柔軟性アップを目指します。

## 野菜を育てる健康教室

・運動だけでなく、参加者が協力合って野菜を育て、その野菜を使って料理にも挑戦します