

令和6年度前期 介護予防教室一覧

運動や歌、脳トレが苦手な方、
どなたでも参加しやすい内容です。
ぜひこの機会にお申し込みください！！



申込期間：5月1日（水）～5月15日（水）

教室名・会場	期間 初回～終了	曜日	時間	申込先	電話番号	定員
フレイル予防教室（週1回90分 全12回コース）						
西部公民館 3階講堂	6/6～8/29	木	14:00～15:30	下関リハビリテーション病院	232-3205	20 人
川中公民館 4階講堂	6/7～9/13	金	10:00～11:30	下関リハビリテーション病院	232-3205	
菊川保健センター 多目的ルーム	6/3～9/2	月	10:00～11:30	下関リハビリテーション病院	232-3205	
認知症予防教室（週1回90分 全8回コース）						
市民センター 2階講堂兼研修室	6/5～7/24	水	14:00～15:30	下関リハビリテーション病院	232-3205	
トランポリン教室（週1回90分 全8回コース）						
下関武道館 2階会議室	6/3～7/29	月	10:00～11:30	ヘルシーランド下関	256-6926	
プール元気教室（週1回または週2回90分 全8回コース）						
菊川温泉プール	6/7～7/26	金	13:30～15:00	菊川温泉プール	288-2022	15 人
ヘルシーランド下関	8/2～8/30	火・金	13:30～15:00	菊川温泉プール	288-2022	
マシンで筋力アップ教室（週1回90分 全12回コース）						
サンテココア 宝町店	6/3～9/2	月	13:30～15:00	サンテココア	242-9121	
野菜を育てる健康教室（月1～2回120分 全15回コース）						
サンテココア長府店 及び ココアファーム	6/5～3/12	水	9:00～11:00	サンテココア	242-9121	20 人
スポーツボイス教室（週1回90分 全15回コース）						
勝山公民館 3階音楽ホール	6/7～9/27	金	14:00～15:30	第一興商 山口支店	229-3377	25 人
彦島公民館 2階講堂	6/5～9/18	水	14:00～15:30	第一興商 山口支店	229-3377	

○お問合せ先：長寿支援課支援係 TEL:231-1340