

令和6年度 後期 介護予防教室のご案内

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、運動や脳トレなどのさまざまな教室を開催しています。
介護予防は何歳から取り組んでも様々な効果が期待できます。
ぜひ、これから一緒に介護予防に取り組みましょう！！

【対象となる方】 ①から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】 11月1日（金）～11月11日（月）

【申込先】 裏面に記載

【会場】 裏面に記載

【参加費】 保険料として初回参加時500円（教室1種類につき）

※申し込み先、会場等は裏面に記載



【教室内容】



いきいき運動教室

- ☆介護予防の大切さを学び、体操や運動を楽しく実施します
- ☆自宅でもできるトレーニングも学びます

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

トランポリン教室

- ☆一人用のトランポリンを使って、運動やストレッチを行い、体力アップや転倒予防を目指します

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
- ☆自宅でもできるエクササイズも学びます

脳若教室

- ☆自宅から参加できる脳トレや体操教室
対面でタブレットの使い方を学んだ後、自宅からビデオ通話のような形で教室に参加（タブレットは無料貸出）

歌って健幸教室

- ☆音楽を通して、健康・健口・健幸を学び、心身のリフレッシュと仲間づくりを目指します

