令和６年度後期
介護予防教室一覧

これから寒くなる季節ですが、外出して
みんなで楽しく、一緒に生きがいづくりを
はじめませんか？

申込期間：１１月１日（金）～１１月１１日（月）：定員に満たない場合随時受け付けます

教室名・会場	期間 初回～終了	曜日	時間	申込先	電話番号	定員
いきいき運動教室　（週１回９０分　全１２回コース）						２０人
川中公民館 ４階講堂	11/29～2/21	金	10：00～11：30	ヘルシーランド下関	２５６－６９２６	
長府東公民館 ３階講堂	12/13～3/14	金	14：00～15：30			
フレイル予防教室　（週１回９０分　全１２回コース）						
生涯学習プラザ ２階宙のホール	12/3～3/11	火	10：00～11：30	下関リハビリテーション病院	２３２－３２０５	
勝山公民館 ３階講堂	12/6～2/28	金	14：00～15：30			
彦島公民館 ２階講堂	12/11～3/12	水	14：00～15：30			
トランポリン教室　（週１回９０分　全８回コース）						
西部公民館 ３階講堂	12/5～1/30	木	14：00～15：30	ヘルシーランド下関	２５６－６９２６	
マシンで筋力アップ教室　（週１回９０分　全１２回コース）						１５人
サンテココア 宝町店	12/2～3/10	月	13：30～15：00	サンテココア	２４２－９１２１	
脳若教室　（週１回　全１２回コース　※対面教室（長府東公民館）３回：90～150分、オンライン教室（自宅）9回：40～60分）						
長府東公民館 第1研修室 又は自宅	12/4～2/26	水	10：00～11：00	介護予防で日本を元気にする会	０１２０－３２０－１５１	
歌って健幸教室　（週１回６０分　全８回コース）						２０人
セービング陸上競技場本部役員室	1/7～3/25	火	10：00～11：00	セービング陸上競技場	２３１－２７２４	

主催：長寿支援課