

目指せ！元気100歳！！

令和8年度（中期）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。
一人ではなかなか運動を続けられない方や、夏の暑さを乗り越えるために体力をつけたい方、脳トレに興味がある方など、たくさんの方のご応募をお待ちしております。

【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】 8月3日（月）～8月10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



【教室内容】

笑顔あふれる健康運動教室

- ☆介護予防に重要な栄養・口腔について
学んだり、楽しく運動をしたりします
- ☆自宅でできるトレーニングも学びます

認知症予防教室

- ☆認知症について学んだり、レクリエーションや体操を交えながら、楽しく脳を鍛えます

トランポリン教室

- ☆一人用のトランポリ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

- ☆腹式呼吸を意識した運動をしたり、ユーモアある歌の先生から、発声法を学び、合唱したりします

野菜を育てる健康教室

- ☆野菜を育てたり、体操をします
- ☆育てた野菜を使って、地域の子供たちと料理教室もします

☎当教室は、しもまちポイント対象事業です。
しもまちポイントについては、下関市ホームページをご覧ください。