

令和8年度中期 介護予防教室一覧



これまで、65歳～90歳代の方まで、幅広い年齢の方々に
ご参加頂き、大変好評です。
運動や脳トレが苦手な方でも、お気軽にご応募ください。



申込期間：8月3日(月)～8月10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
笑顔あふれる健康運動教室（週1回90分 全12回コース）						20人
王司公民館 3階講堂	9/4～11/27	金	14:00～15:30	王司病院	248－3631	
勝山公民館 3階講堂	9/9～12/9	水	14:00～15:30	下関リハビリテーション 病院	232－3205	
生涯学習プラザ 2階多目的ホール	9/17～12/3	木	10:00～11:30			
認知症予防教室（週1回90分 全8回コース）						20人
川中公民館 4階講堂	9/4～11/20	金	10:00～11:30	王司病院	248－3631	
トランポリン教室（週1回90分 全12回コース）						20人
長府体育館 2階アリーナ	9/11～11/27	金	14:00～15:30	長府体育館	245－5010	
スポーツボイス教室（週1回90分 全15回コース）						25人
勝山公民館 3階音楽ホール	10/16～2/19	金	14:00～15:30	第一興商 山口支店	229-3377	
やすらガーデン 2階講堂	10/21～2/17	水	14:00～15:30			
野菜を育てる健康教室（月3回90分 全15回コース）						20人
サンテココア長府店	10/7～2/24	水	13:30～15:00	サンテココア	242－9121	

主催：長寿支援課