主催：下関市福祉部長寿支援課

目指せ！元気１００歳！！
令和８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、さまざまな教室を開催しています。
人生100年時代、これからも元気に笑顔で過ごすために、介護予防教室で「身体」と「心」に元気をプラスしませんか？
スタッフが寄り添いながらサポートしますので、初めての方でも安心してご参加いただけます。

【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】１１月２日（月）～１１月１３日（金）
【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】

大人のワイワイ脳トレ教室
☆タブレットを使って、楽しく脳トレや、簡単な運動・ゲームをします
☆タブレットを使ったことがない方も、安心してご参加いただける内容です

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

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
☆自宅でできるエクササイズも学びます

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

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

☝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。