

令和8年度後期 介護予防教室一覧



身体を動かしたり、健康について学んだり、みなさんと
楽しく交流しながら、健康作りを始めましょう！！
運動や脳トレが苦手な方も、スタッフが丁寧にサポートします。
お気軽にご応募ください。



申込期間：11月2日(月)～11月13日(金):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
大人のワイワイ脳トレ教室（週1回90分 全13回コース）						24人
やすらガーデン 2階第1研修室	11/30～3/22	月	10:00～11:30	株式会社サムライト	092-980-2670	
笑顔あふれる健康運動教室（週1回90分 全12回コース）						各20人
市民センター 2階講堂兼研修室	12/1～3/9	火	10:00～11:30	下関リハビリテーション 病院	232-3205	
川中公民館 4階講堂	12/4～3/12	金	10:00～11:30	王司病院	248-3631	
長府東公民館 3階講堂	12/7～3/8	月	14:00～15:30	下関リハビリテーション 病院	232-3205	
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	12/7～3/1	月	13:30～15:00	サンテココア	242-9121	
トランポリン教室（週1回90分 全12回コース）						20人
ヘルシーランド下関 2階研修室	12/18～3/12	金	13:30～15:00	ヘルシーランド下関	256-6926	
認知症予防教室（週1回90分 全8回コース）						20人
勝山公民館 3階講堂	1/13～3/10	水	14:00～15:30	王司病院	248-3631	

主催：下関市福祉部長寿支援課