令和5年度　中期
介護予防教室のご案内

参加費 無料

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。
運動初心者の方でも参加しやすい内容です。
お申し込みお待ちしています。

【対象となる方】①～③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1日（火）～8月10日（木）
※申し込み先、会場等は裏面に記載

【教室内容】

いきいき運動教室
・介護予防の大切さを学び、体操や運動を楽しく実施します
・自宅でもできるトレーニングも学びます

ウォーキング教室
・全身運動に効果的な両手にポールを持って歩行するノルディックウォークを中心に実践的にウォーキングを学びます

フレイル予防教室
・フレイル（要介護になる前の状態）予防に関する栄養・口腔・社会参加についての学習や運動をします

認知症予防教室
・認知症について学んだり、レクリエーションを交えながら楽しく脳を鍛えていきます

新しい教室

オンラインで介護予防教室
・タブレットを使って自宅で体操や脳トレをします（タブレットは無料貸出、使い方も学習します）

スポーツボイス教室
・歌や音楽を活用して、楽しく筋力アップ、柔軟性アップを目指します

スポーツ体験教室
・初心者の方でも楽しめるスポーツを色々体験しながら、体力アップを目指します

主催：下関市長寿支援課