令和５年度 中期
介護予防教室 一覧

オンラインで自宅から参加できる教室や、
音楽を活用して楽しく運動できる教室、
ゲーム感覚でスポーツを体験できる教室など
今回初めての教室もあります。
一緒に生きがいづくりを始めましょう。

申込期間：8月1日（火）～8月10日（木）

教室名・会場	期間 初回～終了	曜日	時間	申込先	電話番号	定員
いきいき運動教室　（週１回９０分　全１２回コース）						20人
勝山公民館 3階講堂	9/15～12/8	金	14:00～15:30	下関リハビリテーション病院	232-3205	
川棚公民館 2階講堂	9/5～11/21	火	14:00～15:30	ロコモK.O長府店	242-1090	
フレイル予防教室　（週１回９０分　全１２回コース）						
長府公民館 3階講堂	8/31～12/7	木	14:00～15:30	下関リハビリテーション病院	232-3205	
認知症予防教室　（週１回９０分　全８回コース）						
北部公民館 4階講堂	8/30～10/18	水	10:00～11:30	下関リハビリテーション病院	232-3205	
ウォーキング教室　（週１回９０分　全５回コース）						15人
安岡公民館3階講堂 及び屋外	10/3～11/7	火	10:00～11:30	下関リハビリテーション病院	232-3205	
オンラインで介護予防教室 （週１回６０分※初回は２時間、9/12～10/5の練習会は３０分　全１３回）						15人
北部公民館 第2又は第3研修室 又は自宅	9/7～11/30	木	10:00～11:00	介護予防で日本を 元気にする会	0120-320-151	
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	9/6～2/7	水	14:00～15:30	第一興商　山口支店	229-3377	
スポーツ体験教室　（週１～２回９０分　全１２回コース）						20人
川中公民館4階講堂 又は 川中中央公園	9/19～11/24	火・金	10:00～11:30	下関リハビリテーション病院	232-3205	

〇お問合せ先：長寿支援課支援係　TEL：231－1340