# 令和５年度後期
# 介護予防教室一覧

これから寒くなる季節ですが、外出して
みんなで楽しく、一緒に生きがいづくりを
はじめませんか？

**申込期間：１１月１日（水）～１１月１５日（水）：定員に満たない場合随時受け付けます**

| 教室名・会場 | 期間<br>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 |
| 西部公民館<br>３階講堂 | 11/30～2/22 | 木 | 10：00～11：30 | 下関リハビリテーション病院 | ２３２－３２０５ | |
| 王司公民館<br>３階講堂 | 12/1 ～ 3/1 | 金 | 14：00～15：30 | ヘルシーランド下関 | ２５６－６９２６ | |
| **フレイル予防教室　（週１回９０分　全１２回コース）** | | | | | | |
| 彦島公民館<br>２階講堂 | 12/6 ～ 3/6 | 水 | 10：00～11：30 | 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）** | | | | | | |
| 川中公民館<br>４階講堂 | 12/1 ～ 2/2 | 金 | 10：00～11：30 | 下関リハビリテーション病院 | ２３２－３２０５ | |
| **トランポリン教室　（週１回９０分　全８回コース）** | | | | | | |
| 市民センター２階<br>講堂兼研修室 | 12/5 ～ 2/6 | 火 | 14：00～15：30 | ヘルシーランド下関 | ２５６－６９２６ | |
| **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<br>宝町店 | 12/4 ～ 3/11 | 月 | 13：30～15：00 | サンテココア | ２４２－９１２１ | |
| **歌って健幸教室　（週１回６０分　全８回コース）** | | | | | | ２０人 |
| セービング陸上<br>競技場本部役員室 | 1/30 ～ 3/19 | 火 | 10：00～11：00 | セービング陸上競技場 | ２３１－２７２４ | |

**○お問合せ先：長寿支援課支援係　　TEL：２３１－１３４０**