

令和7年度 介護予防教室のご案内

前期

目指せ！元気100歳！！

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、運動教室や、音楽を活用した教室など、さまざまな内容の教室を開催しています。

介護予防は何歳から取り組んでも様々な効果が期待できます。

この春、何かを始めようと思っている方、冬に体力が落ちた方、などなど、みなさまのご参加をお待ちしています！！

【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】 5月1日（木）～5月13日（火）

【申込先】 裏面に記載

【会場】 裏面に記載

【参加費】 1会場につき初回参加時500円（保険料）

※申し込み先、会場等は裏面に記載



【教室内容】

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

プール元気教室

- ☆水中で運動やウォーキングを行います
- ☆浮力によって腰やひざなど関節への負担を減らし運動することができます

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



スポーツボイス教室

- ☆声帯ストレッチ、腹式呼吸を意識しリズムに合わせて運動をします
- ☆教室の後半はプロ歌手による歌唱指導のもと、みんなで合唱をします

野菜を育てる健康教室

- ☆畑で旬の野菜を育てながら、身体機能の向上を目指します
- ☆育てた野菜を使って料理教室もします
- ☆野菜作り、料理初心者の方も安心してご参加いただけます