

令和7年度前期 介護予防教室一覧

運動や歌が得意な方も、苦手な方も、どなたでも
気軽に参加しやすい内容です。
どの教室も、ベテランスタッフが、楽しく親切に
サポートいたします。



申込期間：5月1日(木)～5月13日(火):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
笑顔あふれる健康運動教室（週1回90分 全12回コース）						20人
北部公民館 4階講堂	6/5～8/28	木	10:00～11:30	下関リハビリテーション 病院	232-3205	
彦島公民館 2階講堂	6/3～8/19	火	10:00～11:30			
プール元気教室（週1回または週2回90分 全8回コース）						15人
ヘルシーランド 下関	8/8～9/5	火・金	13:30～15:00	ヘルシーランド下関	256-6926	
菊川温泉プール	9/12～10/31	金	10:00～11:30			
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	6/9～9/8	月	13:30～15:00	サンテココア	242-9121	
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	6/6～9/19	金	14:00～15:30	第一興商 山口支店	229-3377	
市民センター 2階講堂兼研修室	6/4～9/17	水	14:00～15:30			
野菜を育てる健康教室（月1～2回120分 全15回コース）						20人
サンテココア長府店 及び ココアファーム	6/4～3/25	水	8:30～10:30	サンテココア	242-9121	

主催：長寿支援課