

令和7年度 介護予防教室のご案内

中期 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、運動や脳トレなどのさまざまな教室を開催しています。

身体や脳は、定期的に動かしたり使うことで、その機能を維持・向上することができます。夏の暑さで体力が落ちた方も、もっと体力をつけたい方も、教室に参加して、体力アップを実感してみませんか？

【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】 8月1日（金）～8月8日（金）

【申込先】 裏面に記載

【会場】 裏面に記載

【参加費】 保険料として初回参加時500円（教室1種類につき）

※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
- ☆自宅でもできるトレーニングも学びます

トランポリン教室

- ☆一人用のトランポリンを使って筋力
アップを目指します
- ☆自宅でもできるエクササイズも学びます

脳若教室

- ☆自宅から参加できる脳トレや体操教室
- ☆タブレットの使い方を学んだ後、自宅
からビデオ通話のような形式で教室に
参加（タブレットは無料貸出）

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
- ☆教室の後半はプロの歌手による歌唱指導
のもと、みんなで合唱します

歌って健幸教室

- ☆音楽を通して、健康・健口・健幸を
学び、心身のリフレッシュと仲間
づくり目指します



主催：下関市長寿支援課