

令和7年度中期 介護予防教室一覧



明るく元気なスタッフと、楽しく体力づくり、
仲間づくり、生きがいづくりをしましょう！！



申込期間：8月1日(金)～8月8日(金):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
安岡コミュニティ センター 2階講堂	9/1～12/15	月	14：00～15：30	下関 リハビリテーション 病院	232-3205	
長府公民館 3階講堂	9/3～12/10	水	10：00～11：30			
西部公民館 3階講堂	9/4～12/4	木	14：00～15：30			
川中公民館 4階講堂	9/5～12/12	金	10：00～11：30	サンテココア	242-9121	
トランポリン教室（週1回90分 全8回コース）						20人
長府体育館 2階アリーナ	10/6～12/15	月	10：00～11：30	長府体育館	245-5010	
脳若教室（週1回60分 全12回コース） ※内容により終了時間変更有						15人
勝山公民館 第1研修室 又は自宅	9/10～11/26	水	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
安岡コミュニティ センター 2階講堂	10/8～1/21	水	14：00～15：30	第一興商 山口支店	229-3377	
勝山公民館 3階音楽ホール	10/10～2/6	金	14：00～15：30			
歌って健幸教室（月2回60分 全10回コース）						20人
セービング陸上 競技場本部役員室	9/9～1/27	火	10：00～11：00	セービング陸上競技場	231-2724	

主催：長寿支援課