

令和7年度 介護予防教室のご案内

後期 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。
寒さに負けない元気な身体づくりと一緒にしませんか？

【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】11月4日（火）～11月11日（火）

【申込先】裏面に記載

【会場】裏面に記載（全4種類8会場）

【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

【各教室内容】

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
- ☆自宅でもトレーニングを継続できるようサポートします

認知症予防教室

- ☆認知症について学んだり、レクリエーションや、体操をしながら脳トレをします

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

トランポリン教室

- ☆一人用のトランポリンを使って、運動やストレッチを行い、体力アップや転倒予防を目指します



主催：下関市長寿支援課