

## 令和7年度後期 介護予防教室一覧



専門スタッフが丁寧に指導します。  
一緒に、楽しく健康づくりをしましょう！！



**申込期間：11月4日(火)～11月11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
<b>笑顔あふれる健康運動教室 (週1回90分 全12回コース)</b>						
生涯学習プラザ 2階多目的ホール	12/2～3/10	火	10：00～11：30	下関 リハビリテーション 病院	232-3205	20人
勝山公民館 3階講堂	12/3～3/11	水	14：00～15：30			
王司公民館 3階講堂	12/4～3/5	木	10：00～11：30			
長府東公民館 3階講堂	12/5～3/6	金	14：00～15：30			
<b>認知症予防教室 (週1回90分 全8回コース)</b>						
やすらガーデン 2階講堂	12/1～2/2	月	10：00～11：30	王司病院	248-3631	20人
市民センター 2階講堂兼研修室	12/2～2/3	火	14：00～15：30			
<b>マシンで筋力アップ教室 (週1回90分 全12回コース)</b>						
サンテココア 宝町店	12/1～3/9	月	13：30～15：00	サンテココア	242-9121	15人
<b>トランボリン教室 (週1回90分 全8回コース)</b>						
ヘルシーランド 下関	1/9～2/27	金	13：30～15：00	ヘルシーランド下関	256-6926	20人

主催：長寿支援課