

# 目指せ！元気100歳！！

## 令和8年度（前期）介護予防教室のご案内

下関市では、65歳以上の方を対象に健康に長生きできるように、さまざまな内容の教室を開催しています。  
運動が苦手な方、新しいことを始めたい方など、ご自分に合った教室を探してみませんか？

【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】 5月1日（金）～5月13日（水）

【申込先】 裏面に記載

【会場】 裏面に記載

【参加費】 1会場につき初回参加時500円（保険料）

※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
- ☆自宅でできるトレーニングも学びます

#### 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交えながら、楽しく脳を鍛えます

#### プール元気教室

- ☆水中で運動やウォーキングを行います
- ☆浮力によって腰やひざなど関節への負担を減らし運動することができます

#### 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

#### スポーツボイス教室

- ☆腹式呼吸を意識した運動をしたり、ユーモアある歌の先生から、発声法を学び、合唱したりします

#### 歌って健幸教室

- ☆音楽を通して、健康・健口・健幸を学んだり、仲間との楽しい時間を過ごし心もリフレッシュできる教室です

☎当教室は、しもまちポイント対象事業です。  
しもまちポイントについては、市報4月号もしくは下関市ホームページをご覧ください。