

令和8年度前期 介護予防教室一覧

運動や歌が苦手な方でも、気軽に参加しやすい内容です。
5年後10年後を楽しく元気に過ごせるように、ベテラン
スタッフが、楽しく親切にアドバイス、サポートをします。
たくさんの方のお申し込みをお待ちしております！！



申込期間：5月1日(金)～5月13日(水):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）						
やすらガーデン 2階講堂	6/1～8/31	月	10:00～11:30	下関リハビリテーション 病院	232-3205	20 人
彦島公民館 2階講堂	6/2～8/25	火	10:00～11:30			
北部公民館 4階講堂	6/2～8/25	火	14:00～15:30	王司病院	248-3631	
長府公民館 3階講堂	6/4～9/10	木	14:00～15:30			
認知症予防教室（週1回90分 全8回コース）						
生涯学習プラザ 2階多目的ホール	6/10～7/29	水	10:00～11:30	王司病院	248-3631	20 人
プール元気教室（週1回90分 全8回コース）						
ヘルシーランド 下関	7/17～9/4	金	13:30～15:00	ヘルシーランド下関	256-6926	15 人
菊川温泉プール	10/2～11/20	金	10:00～11:30			
マシンで筋力アップ教室（週1回90分 全12回コース）						
サンテココア 宝町店	6/1～9/7	月	13:30～15:00	サンテココア	242-9121	15 人
スポーツボイス教室（週1回90分 全15回コース）						
市民センター 2階講堂	6/3～9/30	水	14:00～15:30	第一興商 山口支店	229-3377	25 人
勝山公民館 3階音楽ホール	6/5～9/25	金	14:00～15:30			
歌って健幸教室（月2回60分 全14回コース）						
セービング陸上競技場 本部役員室	6/16～1/26	火	10:00～11:00	セービング陸上競技場	231-2724	20 人