

R7年度 高齢者の社会参加と生きがいづくりに向けた事業（山口市）

ジャンル:運動・健康

事業名等	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
介護予防事業 「いこいの 広場」	・在宅高齢者の憩いの場づくりを図るとともに に閉じこもりによる認知症や寝たきりといった 状態になることを防ぐことを目的とし、レクリ エーションや脳トレ、調理、運動などを行う教室 (市内10カ所)	通年(週1回)	65歳以上の 市内在住者	150円 別途材料費	山口市 健康介護課 0581-22- 6838
URL:					

事業名等	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
介護予防事業 「男の 生きがい 教室」	・在宅高齢者の憩いの場づくりを図るとともに に閉じこもりによる認知症や寝たきりといった 状態になることを防ぐことを目的とし、教養や レクリエーション、調理、脳トレ、軽スポーツ、野 外活動などを行う教室 (市内1カ所)	通年(隔週)	65歳以上の 市内在住者 ※男性限定	150円 別途材料費	山口市 健康介護課 0581-22- 6838
URL:					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
介護予防事業 「かんたん 筋トレ」	・運動専門講師による筋トレ・ストレッチ等の 教室 (市内5カ所)	通年 (隔週)	65歳以上の 市内在住者	200円	山口市 健康介護課 0581-22- 6838
URL:					

事業名等	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
介護予防事業 「かんたん 体操」	・NPO法人スタッフによる簡単な体操・スト レッチ等の教室 (市内4カ所)	通年 (隔週)	65歳以上の 市内在住者	150円	山口市 健康介護課 0581-22- 6838
URL:					

事業名等	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
介護予防事業 「ひらめき 脳トレ学校」	・プリント学習、体操、ゲームなど脳トレに特化 した教室 (市内1カ所)	通年 (月1回)	65歳以上の 市内在住者	150円 別途材料費	山口市 健康介護課 0581-22- 6838
URL:					

R7年度 高齢者の社会参加と生きがいづくりに向けた事業（山口市）

ジャンル：運動・健康

事業名等	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
介護予防事業 「月曜メンズ トレーニング 講座」	・運動専門講師による筋トレ・ストレッチ等の 教室 (市内1カ所)	通年 (隔週)	65歳以上の 市内在住者 ※男性限定	200円	山口市 健康介護課 0581-22- 6838
URL:					

事業名等	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
介護予防事業 「みんなて 歌おう」	・歌の講師と一緒に懐かしの歌を皆で歌唱す る教室 (市内1カ所)	通年 (隔週)	65歳以上の 市内在住者	200円	山口市 健康介護課 0581-22- 6838
URL:					

事業名等	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
介護予防事業 「まめかな クラブ」	・健康体操や専門職によるフレイル予防講 座、買い物、野外活動、季節の行事などを通 して介護予防に取り組む教室 (市内2カ所)	通年 (週1回)	65歳以上の 市内在住者	200円	山口市 健康介護課 0581-22- 6838
URL:					

事業名	内容	開催時期	対象者	参加費用	連絡先
介護予防事業 「脳を元気にす る教室」	・エビデンスに基づいた教室メニューを基に、 認知症予防に大切な知識を学びながら、レク リエーション活動等を通じて、認知機能の維 持・向上を目指す教室 (市内1カ所)	通年 (隔週)	65歳以上の 市内在住者	無料	山口市 健康介護課 0581-22- 6838
URL:					