令和5年度 矢田シルバー元気教室

シルバー元気教室は、「介護予防」 に取り組む教室です。
日常生活の中で、ちょっと気をつけていく事で心身の過度の老化を防ぎ、自分でできる事の範囲を広げ ていく事ができます。いつまでも自立して、はつらつとした生活を送っていく為に、ぜひ介護予防に取り組み ましょう。

＊対象者　：市内在住の65歳以上で、介助なく教室に参加できる方
ただし、健康状態の悪い方や、要支援・要介護認定を受けている方は、参加できない事がありますので、事前にご相談ください。

＊場所　：矢田ふれあいセンター　　＊利用料：無料

＊日程・内容　：下表　（教室を欠席する際の連絡は不要です。）
●朝11時の時点で警報が発令されている場合は、教室の開催は中止です。

月	日にち	
	①	②
4月	13 日（木）（健康体操）	27 日（木）（認知症予防）
5月	11 日（木）（健康体操）	25 日（木）（音楽療法）
6月	8 日（木）（健康体操）	22 日（木）（健康カラオケ体操）
7月	13 日（木）（お口の健康講話）	27 日（木）（健康体操）
8月	10 日（木）（体力測定）	24 日（木）（運動器の機能について）
9月	14 日（木）（健康体操）	28 日（木）（栄養について）
10月	12 日（木）（健康体操）	26 日（木）（音楽療法）
11月	9 日（木）（健康カラオケ体操）	30 日（木）（健康体操）
12月	14 日（木）（健康体操）	28 日（木）（お口の機能について）
1月	11 日（木）（健康体操）	25 日（木）（転倒予防について）
2月	15 日（木）（健康体操）	22 日（木）（人生会議（ACP）について）
3月	14 日（木）（健康カラオケ体操）	28 日（木）（音楽療法）
内容	血圧測定、健康体操　など	講話、レクリエーション　など
スタッフ	介護予防サポーター　他	歯科衛生士、音楽療法士　他
時間	午後2時～3時　（受付：午後1時30分～） ※①の日程では血圧測定を行う為、時間に余裕をもってお越しください。	

＊利用方法：　初回参加時に申込書を提出して頂き、保健師等が健康チェックをしたうえで決定します。

感染予防対策をして実施します

・気になる方はマスクを着用してご参加ください
・体調不良の症状がある方の参加はご遠慮ください

＊問合せ：西尾市地域包括支援センター平坂（旧 いずみ）　　電話：55－7373
西尾市役所長寿課　地域支援事業担当　　電話：65－2120