

令和6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ましましょう。

* 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 | 11日(木) (健康体操) | 25日(木) (認知症予防) |
| 5月 | 9日(木) (健康体操) | 23日(木) (音楽療法) |
| 6月 | 13日(木) (健康体操) | 27日(木) (健康カラオケ体操) |
| 7月 | 11日(木) (お口の健康講話) | 25日(木) (健康体操) |
| 8月 | 8日(木) (体力測定) | 22日(木) (運動器の機能について) |
| 9月 | 12日(木) (健康体操) | 26日(木) (栄養について) |
| 10月 | 10日(木) (健康体操) | 24日(木) (音楽療法) |
| 11月 | 14日(木) (転倒予防について) | 28日(木) (健康カラオケ体操) |
| 12月 | 12日(木) (健康体操) | 26日(木) (お口の機能について) |
| 1月 | 9日(木) (健康体操) | 23日(木) (人生会議(ACP)について) |
| 2月 | 13日(木) (健康体操) | 27日(木) (音楽療法) |
| 3月 | 13日(木) (健康体操) | 27日(木) (健康カラオケ体操) |
| 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