

# 令和6年度 平坂シルバー元気教室

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 : 西尾勤労会館 \* 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	2日(火)(健康体操)	16日(火)(認知症予防)
5月	14日(火)(体力測定)	21日(火)(運動器の機能について)
6月	4日(火)(健康体操)	18日(火)(健康カラオケ体操)
7月	2日(火)(健康体操)	23日(火)(お口の健康講話)
8月	6日(火)(健康体操)	20日(火)(音楽療法)
9月	3日(火)(健康体操)	10日(火)(栄養について)
10月	1日(火)(健康体操)	22日(火)(転倒予防について)
11月	12日(火)(健康体操)	19日(火)(健康カラオケ体操)
12月	3日(火)(お口の機能について)	17日(火)(音楽療法)
1月	7日(火)(健康体操)	28日(火)(人生会議(ACP)について)
2月	4日(火)(健康体操)	18日(火)(健康カラオケ体操)
3月	4日(火)(健康体操)	18日(火)(音楽療法)
内容	血压測定、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の日程では血压測定を行う為、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