

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