

令和8年度 中畑シルバー元気教室

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 : 中畑公民館 * 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	13日(月)(健康体操)	27日(月)(人生会議(ACP)について)
5月	11日(月)(健康体操)	25日(月)(音楽療法)
6月	8日(月)(健康体操)	22日(月)(認知症予防)
7月	13日(月)(健康体操)	27日(月)(お口の健康講話)
8月	10日(月)(体力測定)	24日(月)(運動器の機能について)
9月	14日(月)(健康体操)	28日(月)(健康体操)
10月	19日(月)(健康体操)	26日(月)(栄養について)
11月	9日(月)(健康体操)	30日(月)(音楽療法)
12月	14日(月)(健康体操)	28日(月)(お口の機能について)
1月	18日(月)(健康体操)	25日(月)(作業療法士の話)
2月	8日(月)(健康体操)	22日(月)(骨の話と体操)
3月	8日(月)(健康体操)	29日(月)(音楽で心と脳を活性化)
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: 高齢者サポートセンター平坂(地域包括支援センター平坂) 電話: 55-7373

西尾市役所長寿課 地域支援事業担当 電話: 65-2120