

令和8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(音楽室) * 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	7日(火)(健康体操)	21日(火)(人生会議(ACP)について)
5月	12日(火)(健康体操)	19日(火)(音楽療法)
6月	9日(火)(体力測定)	16日(火)(運動器の機能について)
7月	7日(火)(健康体操)	14日(火)(お口の健康講話)
8月	4日(火)(健康体操)	18日(火)(認知症予防)
9月	1日(火)(健康体操)	15日(火)(栄養について)
10月	6日(火)(健康体操)	20日(火)(健康体操)
11月	10日(火)(健康体操)	17日(火)(音楽療法)
12月	1日(火)(健康体操)	15日(火)(お口の機能について)
1月	5日(火)(健康体操)	19日(火)(作業療法士の話)
2月	2日(火)(健康体操)	16日(火)(骨の話と体操)
3月	2日(火)(健康体操)	16日(火)(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