

令和6年度 池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。

『介護予防』とは、寝たきりなど介護が必要な状態にならないように、心身の衰えを予防・回復しようという取り組みです。

この教室に参加して、いつまでも自分らしく・生き生きと楽しく・いろんな人達と交流を持ち、一緒に健康づくりをしましょう！

★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、参加できないことがありますので、事前にご相談ください。

☆内容：①健康相談(血圧測定)・健康体操・レクリエーションなど
②健康体操・レクリエーションなど

【参加時のお願い】

- ① 自宅で検温し、風邪症状や発熱(37.5度以上)がある方は参加できません。
- ② 会場では、ご自身や周りの方への感染防止を防ぐため、マスク着用を推奨します。

【わたしの目標】

★場所：池田ふれあい会館

☆日程：毎月2回 月曜日開催 (下表)

| 月 | 日にち・内容 | | | |
|-----|------------|--------|-----------|-------|
| | ① | | ② | |
| 時間 | 午後1時30分～3時 | | 午後2時～午後3時 | |
| 4月 | 15日 | 介護予防の話 | 22日 | カラオケⅠ |
| 5月 | 13日 | | 27日 | 口腔の話 |
| 6月 | 10日 | | 24日 | 栄養の話 |
| 7月 | 8日 | 運動の話Ⅰ | 22日 | 音楽療法Ⅰ |
| 8月 | 5日 | | 19日 | 認知症の話 |
| 9月 | 9日 | | 30日 | カラオケⅡ |
| 10月 | 7日 | 体力測定 | 21日 | |
| 11月 | 11日 | | 25日 | 音楽療法Ⅱ |
| 12月 | 9日 | 運動の話Ⅱ | 23日 | 血管の話 |
| 1月 | 20日 | | 27日 | カラオケⅢ |
| 2月 | 10日 | | 17日 | ACPの話 |
| 3月 | 10日 | | 24日 | 音楽療法Ⅲ |

教室の内容は都合により変更となることもありますので、予めご了承ください。

☆利用方法：・初めて参加される方は、①の日程から参加してください。
・初回参加時に申込書を提出していただき、看護師が健康チェックを実施したうえで決定します。

★利用料：無料

☆問合せ：西尾市地域包括支援センター 一色

☎72-9654 (一色老人福祉センター内)