

令和7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	14日	介護予防の話・体操	21日	
5月	12日		26日	口腔の話
6月	9日		23日	栄養の話
7月	7日	運動の話Ⅰ	28日	音楽療法Ⅰ
8月	4日		18日	認知症の話
9月	8日		29日	腸活の話
10月	6日	体力測定・体操	20日	
11月	10日		17日	
12月	8日	運動の話Ⅱ	22日	免疫の話
1月	19日		26日	音楽療法Ⅱ
2月	9日		16日	ACPの話
3月	9日		23日	

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 ☆：空白は体操

☆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）