

令和7年度 一色シルバー元気教室

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に、マスク着用を推奨します。

【 わたしの目標 】

★場所： 子育て・多世代交流フラザ ふれあいホール

☆日程： 毎月2回 木曜日開催 (下表)

月	日 に ち ・ 内 容			
	①		②	
時間	午前 10 時～11 時 30 分		午前 10 時 30 分 ～ 11 時 30 分	
4月	10日	介護予防の話・体操	24日	
5月	8日		29日	口腔の話
6月	12日		26日	栄養の話
7月	10日	運動の話 I	24日	音楽療法 I
8月	7日		21日	認知症の話
9月	11日		25日	腸活の話
10月	9日	体力測定・体操	23日	
11月	6日		20日	
12月	4日	運動の話 II	18日	免疫の話
1月	15日		29日	音楽療法 II
2月	12日		26日	ACP の話
3月	12日		26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)