

令和6年度 一色シバ-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・多世代交流プラザ 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	11日	介護予防の話	25日	カラオケⅠ
5月	9日		30日	口腔の話
6月	13日		27日	栄養の話
7月	11日	運動の話Ⅰ	25日	音楽療法Ⅰ
8月	8日		29日	認知症の話
9月	12日		26日	カラオケⅡ
10月	10日	体力測定	24日	
11月	14日		28日	血管の話
12月	5日	運動の話Ⅱ	19日	音楽療法Ⅱ
1月	16日		30日	カラオケⅢ
2月	13日		27日	ACPの話
3月	13日		27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)