



# 令和6年度 三和シルバー元気教室

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。毎日を生き生きと過ごせるようにしていきましょう。

♪ 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。

♪ 場 所 三和ふれあいセンター 2階(多目的ホール)

♪ 日程・内容 毎月 2回金曜日(下表)

月	日時	
	① ① 血圧測定あり 午前10時～11時30分	② 午前10時30分～11時30分
4月	12日 健康体操	26日 eスポーツで脳トレ
5月	10日 健康体操	24日 栄養について
6月	14日 健康体操	28日 認知症について
7月	12日 運動について	26日 カラオケ体操
8月	9日 健康体操	23日 口腔について
9月	13日 健康体操	27日 カラオケ体操
10月	11日 体力測定	25日 ACPについて
11月	8日 健康体操	22日 認知症予防(音楽療法)
12月	13日 健康体操	27日 eスポーツで脳トレ
1月	10日 健康体操	24日 認知症予防(音楽療法)
2月	14日 健康体操	28日 カラオケ体操
3月	14日 健康体操	28日 認知症予防(音楽療法)

※ACP(アドバンス・ケア・プランニング)とは、望む医療やケアについて、前もって考え、家族や関係者と繰り返し話し合い、共有する取組のことです。

♪ 利用方法 初めて参加される方は、①の日程(月の前半)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、保健師等が健康チェックを実施したうえで決定します。②の日程(月の後半)からは参加できません。

♪ 利用料 無料

♪ その他 自宅で検温、会場ではマスク着用を推奨します。体調不良の方は参加できません。  
暴風警報や大雪など天候や感染症等の状況により、教室を中止する場合があります。

♪ 問合せ先 西尾市地域包括支援センター東部・ハツ面 電話 56-1021