

# 令和7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血圧測定あり<br>午前10時～11時30分 | ②<br>午前10時30分～11時30分 |
| 4月  | 11日 健康体操                | 25日 転倒予防について         |
| 5月  | 9日 健康体操                 | 23日 認知症について          |
| 6月  | 13日 健康体操                | 27日 認知症予防(音楽療法)      |
| 7月  | 11日 運動について              | 25日 栄養について           |
| 8月  | 8日 健康体操                 | 22日 腰痛・膝痛にまけない運動     |
| 9月  | 12日 健康体操                | 26日 骨の健康について         |
| 10月 | 10日 体力測定                | 24日 口腔について           |
| 11月 | 14日 健康体操                | 28日 ACPについて          |
| 12月 | 12日 健康体操                | 26日 健康寿命を延ばす運動       |
| 1月  | 9日 健康体操                 | 23日 認知症予防(音楽療法)      |
| 2月  | 13日 健康体操                | 27日 血管の健康について        |
| 3月  | 13日 健康体操                | 27日 バランスと歩行          |

※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 体調不良の症状がある方の参加はご遠慮ください。  
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