

令和7年度

ハツ面シルバー元気教室

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 ハツ面ふれあいセンター きららホール

♪ 日程・内容 毎月 2回 木曜日 （下表）

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