

平成30年度 寺津シルバー元気教室

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、いつまでもイキイキと自分らしく過ごせるように一緒にがんばっていきましょう！

♪ 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：寺津ふれあいセンター ブルーホール

♪ スタッフ：保健師・看護師・介護予防サポーター等

♪ 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、看護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

♪ 持ち物： ファイル（初回参加時にお渡しします）、タオル、飲み物

♪ 日程：毎月2回金曜日（下表）

（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、ご了承ください。）

♪ 時間：①午前10時～11時30分、②午前10時30分～11時30分

月	日にち			
	①		②	
時間	午前10時～11時30分		午前10時30分～11時30分	
血圧測定	有り		無し	
4月	13日	健康体操	27日	カラオケ
5月	11日	健康体操	25日	栄養の話
6月	8日	健康体操	22日	お口の健康講話
7月	13日	健康体操	27日	音楽療法
8月	10日	健康体操	24日	認知症予防の話
9月	14日	健康体操	28日	カラオケ
10月	12日	体力テスト	26日	健康体操
11月	9日	運動の話	30日	音楽療法
12月	7日	健康体操	21日	栄養の話
1月	11日	音楽で脳の体操	25日	指ヨガ
2月	8日	健康体操	22日	カラオケ口腔体操
3月	8日	健康体操	22日	音楽療法

♪ 問合せ：西尾市地域包括支援センター寺津福地

電話：64-0002

西尾市役所 長寿課 地域支援事業担当

電話：65-2120

※ 教室を欠席する際の連絡は不要です。

