

# 令和5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

☆ 内容 ☆ ・健康や介護予防に関する、運動や講話  
・看護師等による健康チェック

☆ 場所 ☆ 寺津ふれあいセンター ブルーホール

☆ 日時 ☆ 毎月2回 金曜日 10時30分開始（右表参照）  
※受付は10時15分から

☆ 参加費 ☆ 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、マスク

☆ 申込方法 ☆ 月の前半（右表①の日程）に直接会場へ  
↓  
申込み書記入、健康チェック  
※お体の状態によっては参加できない場合があります  
↓  
登録完了

☆当日の注意☆ ・健康状態に留意し、無理なく参加する  
・自宅に血圧計がある場合は事前に測定してくる  
・自宅体温測定を行う  
・マスク着用しソーシャルディスタンスで参加

！！！！！！新型コロナウイルス対策について！！！！！！

☆開催中は、適宜換気をして実施します  
☆体温が37.5℃以上の場合は参加不可  
☆風邪症状や味覚・臭覚異常などの体調不良時は参加不可  
☆感染拡大状況により人数制限や教室を中止させて頂くこともあります

日程・内容				
月	①		②	
4月	14日	みんなで脳活	28日	音楽療法
5月	12日	尿漏れ予防の秘訣	26日	カラオケ体操
6月	16日	リアル野球盤	30日	健康体操
7月	14日	健康体操	28日	音楽療法
8月	4日	ホップステップ筋力アップ	25日	カラオケ体操
9月	8日	体力測定	29日	健康体操
10月	13日	音楽で脳の体操	27日	健康体操
11月	10日	口から元気！健口講座	24日	健康体操
12月	1日	人生会議のすすめ	22日	健康体操
1月	12日	健康体操	26日	カラオケ体操
2月	2日	音楽療法	16日	65歳からの食育
3月	15日	健康体操	29日	健康体操



【お問合せ】  
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。

