

「いきいき体操」11月のご案内

★対 象：65歳以上の介護サービスを利用していない市民の方

★持ち物：飲み物、手ぬぐい又はタオル

★定員・時間は会場ごとに異なります。

- ・お一人につき、週1回までの参加とさせていただきます。
- ・体温が37.5度以上の方は入場をお断りさせていただきます。
- ・必ず、裏面の「守っていただくこと」をご確認ください。

☆歌体操などを通じて、楽しく運動しながら介護予防・体力づくりを行います。動きやすい服装でおこください。

●沢田悠学館●

時間：午前10時～11時30分
(受付：午前9時40分～)

	開催日	曜日	会場
1	11月 5日	水	世代間交流の間 (和室)
2	11月12日	水	
3	11月19日	水	
4	11月26日	水	

●西コミュニティセンター●

時間：午前10時～11時30分
(受付：午前9時40分～)

	開催日	曜日	会場
1	11月 5日	水	3階ホール
2	11月12日	水	
3	11月19日	水	
4	11月26日	水	

●東コミュニティセンター●

- ①午前10時00分～11時30分
(受付：午前9時40分～)
②午後 1時30分～ 3時00分
(受付：午後1時10分～)

	開催日	曜日	会場
1	11月 6日	木	〈午前〉 2階研修室 〈午後〉 1階ホール
2	11月13日	木	
3	11月20日	木	
4	11月27日	木	

●南コミュニティセンター●

- ①午前10時00分～11時30分
(受付：午前9時40分～)
②午後 1時30分～ 3時00分
(受付：午後1時10分～)

	開催日	曜日	会場
1	11月 7日	金	1階ホール
2	11月14日	金	
1	11月28日	金	

☆第3週目の体操がないので、他の会場に参加希望の方は、ご相談下さい。

★実施している施設であれば週に一回どの会場にでも参加出来ますので相談下さい。

●志道館 ●トワレでも行っています！



各会場に直接、予約・問い合わせの電話はしないでください。



お申込み・問合せ先は十和田市高齢介護課 ☎ 0176(51)6720

「いきいき体操」に参加される皆さまに守っていただくこと

- ・参加前に自宅で必ず検温し、念のため熱が37.5度以上の場合は参加を控えて下さい。会場入り口でもスタッフが改めて検温します。
- ・咳・のどの痛みなどの風邪症状や、そのほか体調不良がある場合は無理をせず参加を控えてください。
- ・会場に入る際は手指消毒をしましょう。
- ・会場内では、水分補給以外の飲食は禁止です。
- ・体操を一か月以上お休みする場合は一度、高齢介護課まで連絡をお願い致します。
- ・初めて参加される方は、本人確認ができるもの（マイナンバーカード等）をお持ちください。



皆さまに気持ち良く安全に参加していただくためにも、一人一人がルールをお守りくださるよう、ご協力をお願いします！

【健康増進課からのお知らせ】

令和7年度 インフルエンザと新型コロナウイルス感染症予防接種のご案内

・対象者

- ①接種日において65歳以上の人
- ②接種日において60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される程度の障害を有する人及びヒト免疫不全ウイルスにより、免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する人（身体障害者手帳1級相当の人）

・実施期間

令和7年10月1日（水）から令和8年1月31日（土）まで

- ※この期間外に接種した場合、全額自己負担となります。（各医療機関が設定する接種料金）
- ※例年の流行状況から、接種の適期は10月から12月中旬とされていますので、お早めの接種をおすすめします。

・実施場所

市内指定医療機関

※予約が必要な場合などありますので、事前に希望する医療機関へご確認ください。

・個人負担金

【インフルエンザ】 1,300円

【新型コロナウイルス】 4,500円

ただし、次の人は無料になりますので、以下の方法により手続きをしてください。

- ①生活保護世帯
医療受給者証など確認できる書類を医療機関に提示してください。
- ②令和7年度市民税非課税世帯
必ず事前に市役所税務課で予防接種に必要な旨を申し出て、市民税非課税世帯証明書（無料）を取得し、接種時に医療機関受付に提出してください。
接種時に提出されない場合、無料とすることができません。



問い合わせ先：十和田市健康福祉部健康増進課 TEL:0176-51-6790

インフルエンザは、38度以上の発熱・頭痛や関節・筋肉痛など全身の症状が急に現れ、高齢者の方や慢性疾患を持つ方は肺炎を伴うなど、かかると重症化することがあります。流行する前のワクチン接種などが有効で、重症化の予防効果が認められています。