

「いきいき体操」12月のご案内

●会 場

市民交流プラザ「トワール」
多目的研修室2・3



●時 間

①午前の部：
10時15分～11時45分
(受付：9時50分～)

②午後の部：
13時30分～15時00分
(受付：13時10分～)



★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

・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。

	開催日	曜日	
1	12月 2日	火	午前の部・午後の部 予約制のため必ず連絡をください。 ★時間変更の際もご連絡ください
2	12月 9日	火	
3	12月16日	火	
4	12月23日	火	

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しください。

★以下の施設でも実施しています。実施している施設であれば
一週間に1回どの会場にでも参加出来ますので相談ください。

●志道館●※上履きをご持参ください。

●南コミュニティセンター●

●西コミュニティセンター●

●東コミュニティセンター●

●沢田悠学館●(10月～3月のみ開催)

⚠ 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

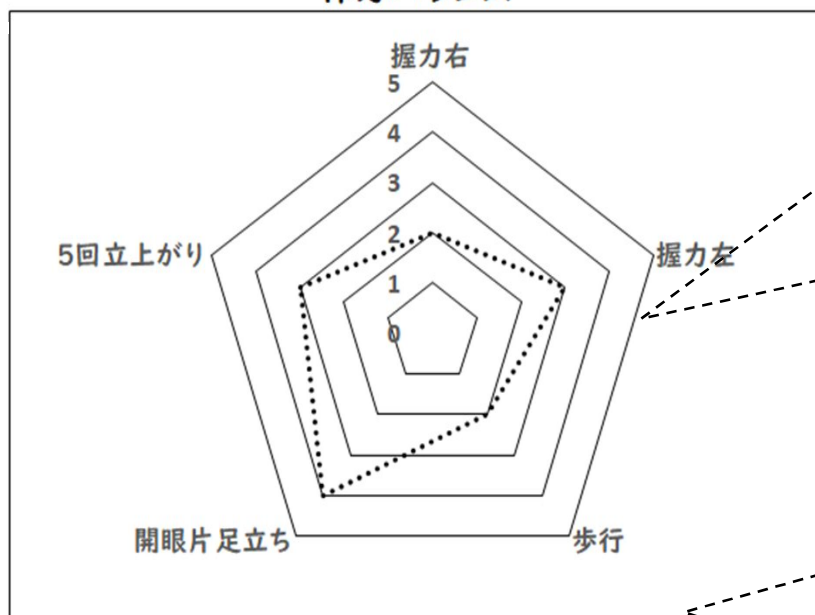
- 参加前に自宅で必ず検温し、念のため熱が37.5度以上の場合は参加を控えて下さい。会場入り口でもスタッフが改めて検温します。
- 咳・のどの痛みなどの風邪症状や、そのほか体調不良がある場合は無理をせず参加を控えてください。
- 会場に入る際は手指消毒をしましょう。
- 会場内では、水分補給以外の飲食は禁止です。
- 体操を一か月以上お休みする場合は一度、高齢介護課まで連絡をお願い致します。
- 初めて参加される方は、本人確認ができるもの（マイナンバーカード等）をお持ちください。



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！

「あなたの体力バランス」 体力測定結果の見方について説明します！

体力バランス



5段階で評価しています。
五角形が大きく、形がよいほど体の各部分のバランスが整っているという評価になります。
バランスのとれた五角形をめざして楽しく体を動かしましょう！

今回の測定結果です。
前回の測定結果と見比べてみましょう！
苦手だった、数値が低かった所を意識して無理のない運動を続けましょう。

握力 右	握力 左	歩 行	開眼片足立	5回立上り
22.5kg	23.9kg	8.4 秒	60.4 秒	7.5 秒

【年齢別基準表】

	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80歳～
握力(男)	38.7kg	35.3kg	34.3kg	29.7kg
握力(女)	23.8kg	22.6kg	21.5kg	19.6kg
歩 行	6.34秒	6.94秒	7.44秒	8.69秒
開眼片足立	40.8秒	32.5秒	25.5秒	16.2秒
5回立上り	7.77秒	8.28秒	8.52秒	9.67秒

年齢別の基準値になります。
あくまで目安なので、今の体力を少しずつ保つ事が大切です。
基準を参考に、これからの目標を立ててみましょう！