

「いきいき体操」4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してください。

●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
	4月～9月 開催中止		世代間交流の間 (和室)
	(10月～3月は開催)		

●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	4月 9日	水	3階ホール
2	4月16日	水	
3	4月23日	水	
4	4月30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	4月10日	木	〈午前〉 第1・2研修室
2	4月17日	木	〈午後〉 ホール
3	4月24日	木	ホール

●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	4月11日	金	ホール
2	4月18日	金	
3	4月25日	金	

★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・のど痛などの風邪症状や、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、身分証明（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！

いきいき百歳体操の進め方

～効率よくきたえるポイント～

いきいき百歳体操の重りについて



いきいき百歳体操では、重りを使った運動を行っています。

段階としては、

重りなしの状態から、200gずつ増やし、最大で2kgまで、重りを増やしていきます。

徐々に重りを重たくしていくことで、けがをしにくい身体を作ります。

《百歳体操の効果》

- ・立ち上がりが楽になる
- ・骨折して寝たきりになる事を防ぐ
- ・肩こりが解消する
- ・膝の痛みや腰の痛みが和らぐ
- ・つまずかなくなる
- ・筋力がつき、身体を動かしやすいくなる
- ・バランス能力が高まり、転倒しにくくなる など



重りがない状態や、同じ重さの重りで体操を続けるのもいいですが、筋肉痛が起きなくなった時点や、「重りを増やしてもよさそう」と、思った場合は**現状の身体能力の維持にしかならないので、**

もっと身体を丈夫にしたい!と、いう方は**徐々に重りを増やすこと**をおすすめします!!