

# 「いきいき体操」4月のご案内

●会場 **志道館**

●時間  
10時00分～11時30分  
(受付：9時45分～)

★予約制のため、必ず連絡を下さい。

## 部屋の特徴

★膝に優しい床です(多目的室1・2)  
(イスに座って筋力トレーニングをします)

★マットの部屋です(多目的室3)  
(体操で使うのでバスタオルを持参ください)



★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、上履き

・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 | お部屋     |
|---|-------|----|---------|
| 1 | 4月10日 | 木  | 多目的室 3  |
| 2 | 4月14日 | 月  | 多目的室1・2 |
| 3 | 4月21日 | 月  | 多目的室1・2 |
| 4 | 4月28日 | 月  | 多目的室1・2 |

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。

★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。

●トワレ●

●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!!