

「いきいき体操」4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	4月8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	4月15日	火	
3	4月22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。

●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 ●

●東コミュニティセンター ●

●西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!!