

「いきいき体操」5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		世代間交流の間 (和室)
	開催中止		
	(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	5月 7日	水	3階ホール
2	5月14日	水	
3	5月21日	水	
4	5月28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	5月 1日	木	〈午前〉 第1・2研修室 〈午後〉 ホール
2	5月 8日	木	
3	5月15日	木	
4	5月22日	木	
5	5月29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	5月 2日	金	ホール
2	5月 9日	金	
3	5月16日	金	
4	5月23日	金	
5	5月30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、ご協力お願いします！

耳の聞こえについて

歳を重ねて聞こえが悪くなるのは「加齢性難聴」という変化です。

放置せず、耳鼻咽喉科で診察を受けましょう！

聞こえセルフチェック

- ☐ 会話をしているときに聞き返すことがよくある。
- ☐ 集会や会議など数人での会話がうまく聞き取れない。
- ☐ 聞き間違いが多い。
- ☐ 話し声が大きいと言われる。
- ☐ 相手の言ったことを推測で判断することがある。
- ☐ うしろから呼びかけられると、気づかないことがある。
- ☐ 車の接近にまったく気づかない事がある。
- ☐ テレビやラジオの音量が大きいとよく言われる。
- ☐ 電子レンジの音やドアチャイムの音が聞こえにくい。

ひとつでも当てはまる方は、お近くの耳鼻咽喉科受診を！

「聞こえづらさ」が進むと、生活する上でこのような支障が起きる可能性があります。

- 必要な音が聞こえず、危険を察知する能力が低下する。
- 家族や友人とのコミュニケーションがうまくいかなくなる。
- 社会的に孤立し、うつ状態になる。

このような状態が続くと、認知機能に影響をもたらす可能性もあると言われています!!



耳鼻咽喉科を受診し聴力検査等により補聴器が有効であるか
診断してもらいましょう