

# 「いきいき体操」5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	5月8日	木	多目的室 3
2	5月12日	月	多目的室1・2
3	5月19日	月	多目的室1・2
4	5月26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。

●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！

### 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