

「いきいき体操」6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 開催中止 (10月～3月は開催)			世代間交流の間 (和室)

●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	6月4日	水	3階ホール
2	6月11日	水	2階研修室
3	6月18日	水	2階研修室
4	6月25日	水	3階ホール

●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	6月5日	木	〈午前〉 2階研修室 〈午後〉 1階ホール
2	6月12日	木	
3	6月19日	木	
4	6月26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	6月6日	金	1階ホール
2	6月13日	金	
3	6月20日	金	
4	6月27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、ご協力をお願いします！

最近、お口の健康に関心がうすくなっていませんか？

歯磨きの回数が減ったり、義歯の不調があっても歯医者に行かないと、虫歯や歯周病が進行し、歯の数が減ってしまいます。

そうすると食べる力が低下し、食べにくい野菜やお肉を避けてしまいます。すると、栄養の偏りやエネルギーの不足になり、全身の健康に影響をおよぼします！！

オーラルフレイルであると、将来のフレイル、要介護認定、死亡のリスクが高いことがわかっています！！

オーラルフレイルは、ご自身で簡単にチェックできます。

質 問	選択肢	
	該当	非該当
自身の歯は何本ありますか？ (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。 インプラントは、自分の歯として数えません。)	0～19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

参考：オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント

(一般社団法人 日本老年医学会)

5つの項目のうち「該当」が2つ以上あるとオーラルフレイルです。該当した場合には、かかりつけ医などに相談しましょう。