

「いきいき体操」7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	7月1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	7月8日	火	
3	7月15日	火	
4	7月29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！

今月は毎日の"食べる"をもっと楽しく、もっと元気にしていくヒントをお届けします!!

キーワードは \ \ さあにぎやかに いただく! / /

なんだか楽しそうなフレーズ!ただ楽しいだけじゃなくて、高齢者の健康を支える大事な食事のポイントが詰まっているんです。

いろいろな食品を食べる事で、栄養状態を良好に保つことができ、フレイル予防につながります。からだの機能の維持や筋肉・体力の維持には最低でも4点以上、できれば7点以上を目指しましょう!



さかな



あぶら



にく



牛乳・乳製品



やさい



海藻

さ あ に ぎ や か

に



いも



たまご



大豆製品



くだもの

い

た

だ

く

*「さあにぎやかにいただく」は、10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ!推進協議会が考案。

上の10食品群の中で食べたものを1食品群=1点と数えます。

1日7点以上を目指しましょう!

"みんなで楽しく、にぎやかに食べる"って事もすごく大事なことです!
孤食(ひとりぼっちごはん)になりがちな今だからこそ、誰かと一緒に、
会話しながら笑顔で食べる時間が、心も体も元気にしてくれますよ~!!