

「いきいき体操」8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てください。

●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	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	8月 6日	水	3階ホール
2	8月20日	水	
3	8月27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	8月 7日	木	<午前> 2階研修室
2	8月21日	木	
3	8月28日	木	<午後> 1階ホール

●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	8月 1日	金	1階ホール
2	8月 8日	金	
3	8月22日	金	
4	8月29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！

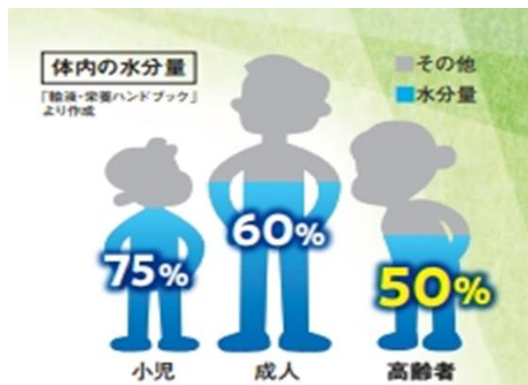
暑い日が続いていますが、こんな季節に気を付けたいのが、**熱中症!!**
最近の暑さは、昔とはちょっと違います。気づかぬうちに、身体がまいってしまう事もあるんです!『まだ大丈夫』が一番危ない!
特に、年齢を重ねた皆さん!熱中症は、若い時よりもなりやすいって知ってました?

なぜ高齢者は 熱中症になりやすいの?



体の水分保持力と感覚の変化

- ・のどの渇きを感じにくくなる
- ・体内の水分量がすくない



基礎疾患や内服薬の影響

- ・高血圧・糖尿病・心疾患など
- ・利尿作用や降圧剤の服用



暑さへの反応が鈍くなる

- ・「暑い」と感じにくい
- ・暑さを「がまんする」習慣

生活環境と社会的要因

- ・一人暮らしで見守りが少ない
- ・住居の断熱性が低い



回復力の低下

- ・体力・免疫力が低下し、重症化しやすい



環境省 熱中症予防情報サイトからの情報をチェック! ▶▶ <https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省では、暑さ指数(WBGT)の情報提供を行っております。令和3年度より全国展開している熱中症警戒アラートおよび、暑さ指数のメール配信等をご活用ください。

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます▶▶

