

「いきいき体操」9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	9月 3日	水	3階ホール
2	9月10日	水	
3	9月17日	水	
4	9月24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	9月 4日	木	〈午前〉2階研修室 〈午後〉1階ホール
2	9月11日	木	

☆第3週目と第4週目の体操がないので、他の会場に参加希望の方は、ご相談下さい。

●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	9月 19日	金	1階ホール
2	9月 26日	金	

☆第1週目、第2週目の体操がないので、他の会場に参加希望の方は、ご相談下さい。

★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

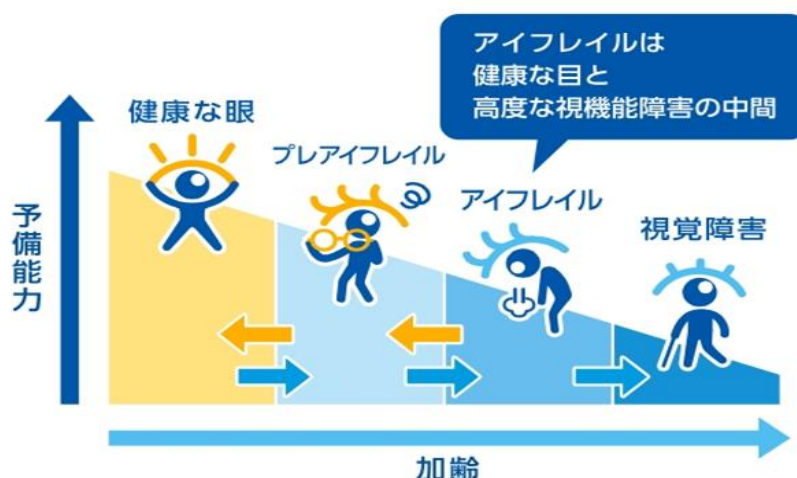
- 参加前に自宅で必ず検温し、念のため熱が37.5度以上の場合は参加を控えて下さい。会場入り口でもスタッフが改めて検温します。
- 咳・のどの痛みなどの風邪症状や、そのほか体調不良がある場合は無理をせず参加を控えてください。
- 会場に入る際は手指消毒をしましょう。
- 会場内では、水分補給以外の飲食は禁止です。
- 体操を一か月以上お休みする場合は一度、高齢介護課まで連絡をお願い致します。
- 初めて参加される方は、本人確認ができるもの（マイナンバーカード等）をお持ちください。



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！

10月10日は「目の愛護デー」なんです。「10」と「10」を横にすると、眉と目の形に見える...そんな発想から生まれた日なんです。毎日の暮らしの中で、つつい酷使しちゃうのが「目」なんです。体力がおとろえるのと同じように目も衰えてきます。歳のせいだから仕方ない。と、あきらめていませんか？もしかしたら、重大な病気の初期症状かもしれません。

アイフレイルを早期発見し、適切に治療・対処を行って
高度な視機能障害を予防しましょう。



体力が衰えるのと同じように目も衰えてきます。



出典:アイフレイル啓発公式サイト