

「いきいき体操」9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	9月 4日	木	多目的室 3
2	9月 8日	月	多目的室1・2
3	9月22日	月	多目的室1・2
4	9月29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・体力づくりを行います。
動きやすい服装でおこしください。

★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

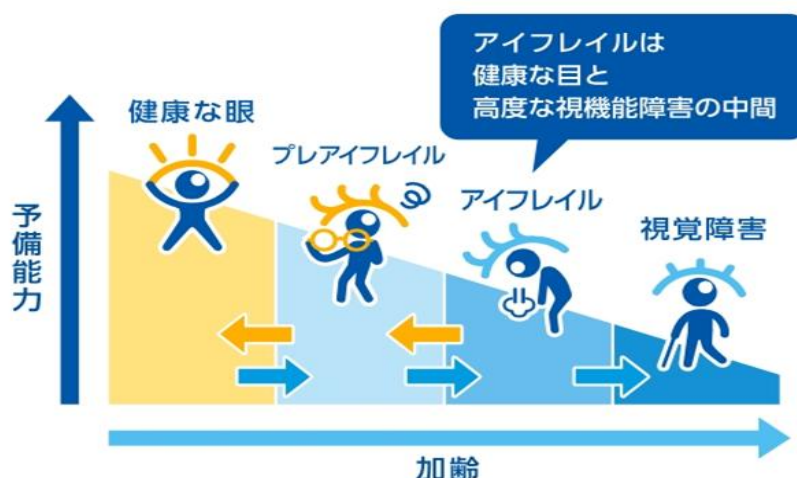
- 参加前に自宅で必ず検温し、念のため熱が37.5度以上の場合は参加を控えて下さい。会場入り口でもスタッフが改めて検温します。
- 咳・のどの痛みなどの風邪症状や、そのほか体調不良がある場合は無理をせず参加を控えてください。
- 会場に入る際は手指消毒をしましょう。
- 会場内では、水分補給以外の飲食は禁止です。
- 体操を一か月以上お休みする場合は一度、高齢介護課まで連絡をお願い致します。
- 初めて参加される方は、本人確認ができるもの（マイナンバーカード等）をお持ちください。



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！

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