

「いきいき体操」9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	9月 2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	9月 9日	火	
3	9月16日	火	
4	9月30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

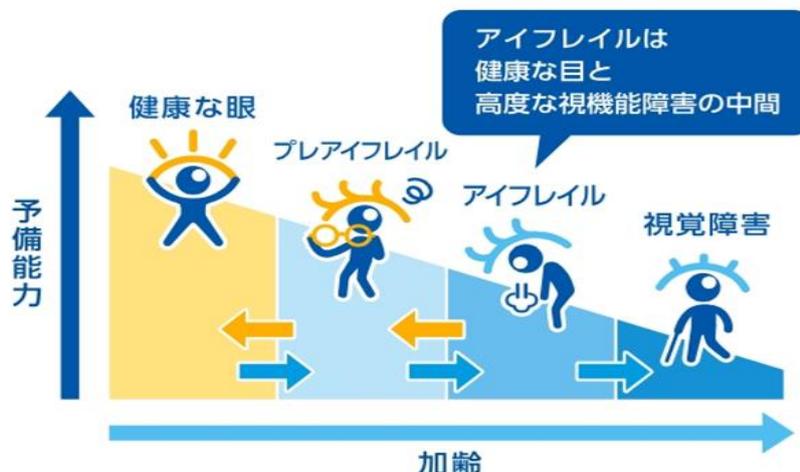
- 参加前に自宅で必ず検温し、念のため熱が37.5度以上の場合は参加を控えて下さい。会場入り口でもスタッフが改めて検温します。
- 咳・のどの痛みなどの風邪症状や、そのほか体調不良がある場合は無理をせず参加を控えてください。
- 会場に入る際は手指消毒をしましょう。
- 会場内では、水分補給以外の飲食は禁止です。
- 体操を一か月以上お休みする場合は一度、高齢介護課まで連絡をお願い致します。
- 初めて参加される方は、本人確認ができるもの(マイナンバーカード等)をお持ちください。



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！

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。

