「いきいき体操」11月のご案内



●会 場　**志道館**

●時 間

10時00分 ～ 11時30分
（受付：9時40分～）

★予約制のため、必ず連絡を下さい。

★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。



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）



	開催日	曜日	お部屋
1	11月　5日	木	多目的室　3
2	11月　9日	月	多目的室1・2
3	11月16日	月	多目的室1・2
4	11月30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●

⚠ 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
十和田市役所いきいき高齢介護課☎ 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、いきいき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、ご協力お願いします！

寒い冬は感染症に注意！
～正しい感染症対策を心がけましょう～

感染症を予防する有効な方法

★手洗い・アルコール製剤による手指衛生が有効です。
手洗いで付着したウイルスを洗い落とすことや、アルコール製剤による手指の消毒もウイルスに対して有効です。

★咳エチケットを心がけましょう。
インフルエンザやコロナウイルスなどは、咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴（飛沫）によって感染します（飛沫感染）。
下記のような咳エチケットを、普段から心がけていきましょう。
①ほかの人に向けて咳やくしゃみをしない
②咳やくしゃみが出るときはマスクをする
③手のひらで咳やくしゃみを受け止めたら手を洗う



また、このほかにも
・部屋の適度な湿度を保つ
・十分な休養とバランスのよい栄養をとる
・無用に人混みに入らない
ことも、感染症予防に有効です。



インフルエンザ、新型コロナウイルスの予防接種に関するお問い合わせは
十和田市健康こども福祉部健康増進課（TEL：0176－51－6790）
までお願いします。