「いきいき体操」11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ください。



●沢田悠学館●

時間：午前10時00分～11時30分
（受付：午前9時40分～）

	開催日	曜日	会場
1	11月　4日	水	世代間交流の間（和室）
2	11月11日	水	
3	11月18日	水	
4	11月25日	水	

●西コミュニティセンター●

時間：午前10時00分～11時30分
（受付：午前9時40分～）

	開催日	曜日	会場
1	11月　4日	水	3階ホール
2	11月11日	水	
3	11月18日	水	
4	11月25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	11月　5日	木	**〈午前〉** 2階研修室 **〈午後〉** 1階ホール
2	11月12日	木	
3	11月19日	木	
4	11月26日	木	

●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	11月　6日	金	1階ホール
2	11月13日	金	
1	11月20日	金	
2	11月27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　●トワー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。