「いきいき体操」12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	会場
1	12月10日	木	多目的室 3
2	12月14日	月	多目的室1・2
3	12月21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。



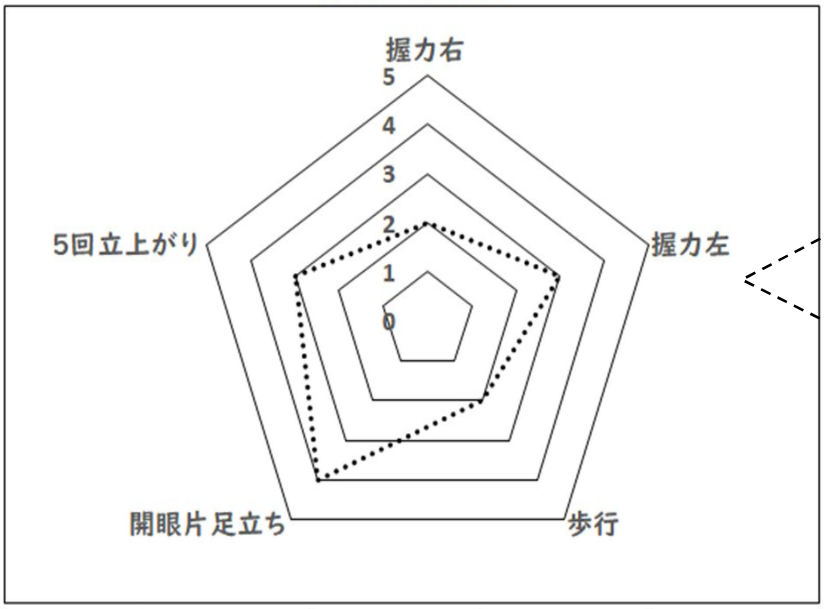
- 体操を一か月以上お休みする場合は一度、いきいき高齢介護課まで連絡をお願い致します。
- **初めて参加される方は、本人確認ができるもの（マイナンバーカード等）をお持ちください。**

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！

「あなたの体力バランス」

体力測定結果の見方について説明します！

体力バランス



5段階で評価しています。
「五角形が大きく、
形がよいほど体の各部分の
バランスが整っている」
という評価になります。
バランスのとれた五角形をめざして楽しく体を動かしましょう！

握力 右	握力 左	歩 行	開眼片足立	5回立上り
22.5kg	23.9kg	8.4 秒	60.4 秒	7.5 秒

今回の測定結果です。
前回の測定結果と見比べてみましょう！
苦手だった、数値が低かった所を意識して無理のない運動を続けましょう。

【年齢別基準表】

	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80歳～
握力（男）	38.7kg	35.3kg	34.3kg	29.7kg
握力（女）	23.8kg	22.6kg	21.5kg	19.6kg
歩 行	6.34秒	6.94秒	7.44秒	8.69秒
開眼片足立	40.8秒	32.5秒	25.5秒	16.2秒
5回立上り	7.77秒	8.28秒	8.52秒	9.67秒

年齢別の基準値になります。
あくまで目安なので、今の体力を少しずつ保つ事が大切です。
基準を参考に、これからの目標を立ててみましょう！