# 「いきいき体操」12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 | 12月　2日 | 水 | 世代間交流の間（和室） |
| 2 | 12月　9日 | 水 | |
| 3 | 12月16日 | 水 | |
| 4 | 12月23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 | 12月　2日 | 水 | 3階ホール |
| 2 | 12月　9日 | 水 | |
| 3 | 12月16日 | 水 | |
| 4 | 12月23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 | 12月　3日 | 木 | 〈午前〉2階研修室 |
| 2 | 12月10日 | 木 | 〈午後〉1階ホール |
| 3 | 12月17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 | 12月　4日 | 金 | 1階ホール |
| 2 | 12月11日 | 金 | |
| 3 | 12月18日 | 金 | |
| 4 | 12月25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。



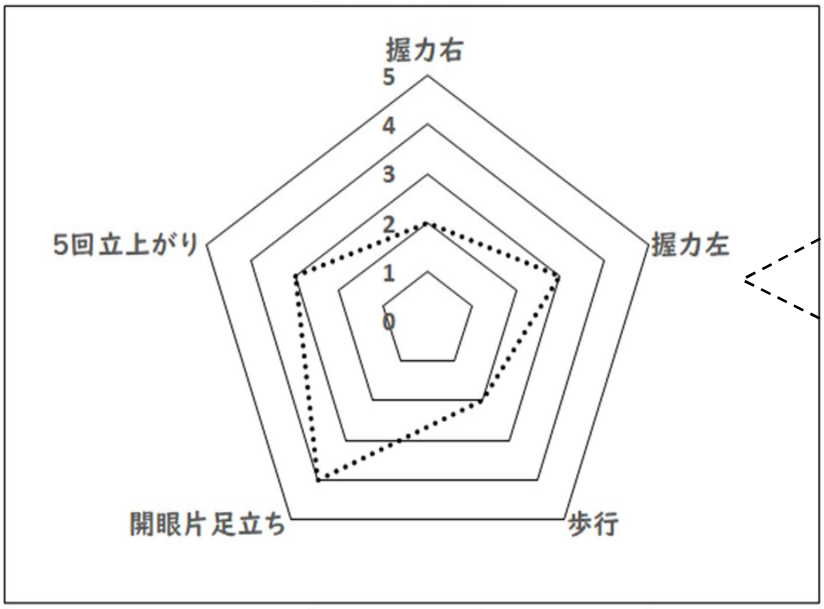
- 体操を一か月以上お休みする場合は一度、いきいき高齢介護課まで連絡をお願い致します。
- **初めて参加される方は、本人確認ができるもの（マイナンバーカード等）をお持ちください。**

**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！**

# 「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！