

# 「いきいき体操」 1月 のご案内

## ●会場

市民交流プラザ 「トワーレ」  
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	1月 6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	1月 13日	火	
3	1月 20日	火	
4	1月 27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 ●

●西コミュニティセンター ●

●東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」に参加される皆さん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。
- ・体操を一ヶ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。



皆さん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！

## 正しい入浴でヒートショックから身を守ろう！

\*ヒートショックとは、急激な温度差によって血圧が急上昇急降下する事により、血管や心臓に大きな負担がかかる事。

11月から4月にかけての寒い季節入浴中に気を失い、浴槽の中で溺れる事故が多くなります。特に高齢者は注意が必要です。

入浴時の事故が多くなる原因の一つは、急な温度差による血圧の急激な変化です。この急激な血圧の変化により、一時的に意識障害を起こす事があります。特に65歳以上の方は血圧を正常に保つ機能もおとろえてきている場合がありますので、下記の点に注意してください。

- 1.入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく。
- 2.湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする。
- 3.浴槽から急に立ち上がらない
- 4.食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
- 5.お風呂に入る前に、同居する家族に一声かける
- 6.家族は入浴中の高齢者の動向に注意する

