

# 「いきいき体操」3月のご案内

●会場 **志道館**

●時間

10時00分～11時30分  
(受付:9時45分～)

★予約制のため、必ず連絡を下さい。

## 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)

★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。

	開催日	曜日	お部屋
1	3月5日	木	多目的室3
2	3月9日	月	多目的室1・2
3	3月16日	月	多目的室1・2
4	3月23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● (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」に参加される皆さまに守っていただくこと

- 風邪症状や、体調に異変がある場合は休みましょう。会場入り口でも改めて検温します。
- 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。
- 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。
- 体操を1か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。

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、ご協力をお願いします！

## 元気な今こそ！フレイル予防が大事です。

「フレイル」とは、加齢とともに心身の活力が低下し、「要介護」に至る手前の状態の事。

1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
2	野菜料理と主菜（お肉または魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
3	「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
4	お茶や汁物でむせることがありますか	<input type="radio"/> いいえ	<input type="radio"/> はい
5	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	<input type="radio"/> いいえ	<input type="radio"/> はい
9	1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
10	自分が活気に溢れていると思いますか	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
11	何よりもまず、物忘れが気になりますか	<input type="radio"/> いいえ	<input type="radio"/> はい

参考：日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック

当てはまるものを塗りつぶしてください。右側に●が多くついた人ほど、フレイルが進行している可能性があります。特に●がついた項目を振り返ることで、生活習慣の改善ポイントが見えてきます。半年後や1年後に1つでも良い結果が増えることを目指して、積極的に日常生活の改善に努めましょう！

☆3月は令和7年10月に体力測定行っていない方、令和7年11月以降に新規で参加された方を対象に体力測定を実施予定です。対象の方はできるだけ参加し、健康づくりに役立てましょう！