

「いきいき体操」4月のご案内

●会場

市民交流プラザ「トワール」
多目的研修室2・3



●時間

- ①午前の部：
10時00分～11時45分
(受付：9時40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	4月7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	4月14日	火	
3	4月21日	火	
4	4月28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てください。

★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 ●

●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 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

- 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、いきいき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！

いきいき体操の「筋力・脳・お口を元気にする6つの体操」

内 容	効 果
歌 唱	ストレス発散・誤嚥防止・音程やリズム、歌詞を読むことで脳が活性化・口腔環境が整うなどの効果が期待できます。
いきいき百歳体操	準備運動・筋力運動・整理体操と3つのパートがあります。 おもりを使った筋力向上のための体操です。 おもりは体力や体調にあわせて各自で調節しますが、重さに慣れてきたら徐々に増やしていきます。 (必ずおもりをつけなければならないという事ではありません) 正しい姿勢で鍛えている筋肉を意識しながら体操を行う事で、筋力アップやケガの防止につながります。 体力測定結果の用紙におもりの数を記入して調整していきましょう！
コグニサイズ	コグニション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせた造語。 目的は、運動で体の健康を促すと同時に脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症を遅らせることです。
口腔体操	口まわりや舌の筋肉を鍛えることで、「食べる」「飲み込む」「話す」などの機能を維持したり高める事ができる体操です。
骨盤底筋体操	骨盤底筋とは、文字通り骨盤の底にある筋肉の事。ぼうこうや子宮などの臓器を支える役割のほか、排せつの調整をおこなっている大事な筋肉です 「くしゃみをしたとき」や「重いものを持った時」にもれてしまう等の原因を呼吸にあわせて体操を正しく行うことで、機能回復や筋力の維持が可能となります。
歌体操	「認知症予防」と「有酸素運動」の両方の要素を兼ね備えた運動。 有酸素運動は、血の巡りがよくなり、血圧や血糖値の改善、生活習慣病の予防にもつながります。

- ・4月最初の体操で、申込書の記入を行います。電話番号や緊急連絡先などに変更がないか家族等にも確認してください。変更がある方は、新しい内容を記入して下さい。
文字を書くのが大変な方やご不明な点がある方は、スタッフにお声がけください。
お手数をおかけしますが、皆さまが安心して参加いただくため、ご協力をお願いいたします。