

# 「いきいき体操」5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てください。

## ● 沢田悠学館 ●

時間: 午前10時～11時30分  
(受付: 午前9時40分～)

	開催日	曜日	会場
	4月～9月 開催中止		世代間交流の間 (和室)
	(10月～3月は開催)		

## ● 西コミュニティセンター ●

時間: 午前10時～11時30分  
(受付: 午前9時40分～)

	開催日	曜日	会場
1	5月13日	水	3階ホール
2	5月20日	水	
3	5月27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	5月7日	木	〈午前〉 第1・2研修室 〈午後〉 ホール
2	5月14日	木	
3	5月21日	木	
4	5月28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	5月1日	金	ホール
2	5月8日	金	
3	5月15日	金	
4	5月22日	金	
5	5月29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、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、ご協力をお願いします!

### ヒアリングフレイルについて

ヒアリングフレイルとは聞き取る機能の衰え(耳の虚弱)という意味です。

「聞こえにくさ」が進むと、生活する上で

- 必要な音が聞こえず、危険を察知する能力が低下する。
- 家族や友人とのコミュニケーションがうまくいかなくなる。
- 社会的に孤立し、うつ状態になる。



など支障が起きる可能性があります。

このような状態が続くと、認知機能に影響をもたらす可能性もあるため、本人やご家族などの周囲の方が、聞こえの低下にできるだけ早く気付くことが大切です。

### ヒアリングフレイルセルフチェック

- 家族にテレビやラジオの音量が大きいと言われることがよくある
- 相手の言ったことを推測で判断することがある。
- 聞こえにくさが原因で外出が億劫になった。
- 集会や会議など数人での会話がうまく聞き取れない。
- 話し声が大きいと言われる。
- 会話をしているときに聞き返すことが増えた。
- 聞こえたふりをしてしまう。

上記のうち4つ以上当てはまると、聴力低下によるフレイルのリスクが高まります。気になる場合はお近くの耳鼻咽喉科への受診を検討しましょう。

