



# いきいき体操

で楽しく

# 介護予防



申園高齢介護課 ☎51-6720

## いきいき体操とは

市では、介護サービスを利用していない65歳以上の人に向けて、「いきいき体操」のプログラムを提供しています。

「いきいき体操」では、歌体操や筋力トレーニング、<sup>こうくう</sup>口腔体操などを通して、介護予防や体力づくりを行います。

楽しく体操しながら、元気に過ごせる体力づくりをしてみませんか。

**対象** 65歳以上で介護サービスを利用していない人  
**ところ** 志道館、南・東・西コミュニティセンター、市民交流プラザ「トワレ」、沢田悠学館  
**持ち物** 飲み物、マスク、タオル（体操に使います）

## いきいき体操の様子

重りを使った運動やタオルを使った体操、ストレッチなど、さまざまなプログラムを行います。

参加者の皆さんは楽しく交流しながら体力づくりに励み、介護予防に役立っています。



《重りを着用しての運動》



《ストレッチの風景》

## いきいき体操 1月の開催日程

会場	開催日
志道館	13日(金)、16日(月)、 23日(月)、30日(月) の午前
東コミュニティセンター	5日(木)、12日(木)、 19日(木)、26日(木) の午後
南コミュニティセンター	20日(金)、27日(金) の午前・午後
西コミュニティセンター 沢田悠学館	11日(水)、18日(水)、 25日(水)の午前

※感染症防止のため、人数制限がありますので、事前に電話にて申し込みください。  
 ※定員や開催時間は会場ごとに異なりますので、詳しくはお問い合わせください。  
 ※市民交流プラザ「トワレ」は定員に達しているため、新規受け付けを停止しています。

## 体操動画を公開中!

いきいき体操スタッフによる2種類の「体操動画」を、市ホームページで公開しています。

◆ YouTube「十和田市公式チャンネル」からも見るができます。

十和田市 歌体操

検索



市ホームページ

