



# 運動してトクする！ 骨筋ポイント制度

18 歳から 65 歳未満も対象です！

(高校生を除く)



## 通帳をもらう にためる

以下の事業に参加すると 1 回  
1 ポイントたまります  
(通帳は各会場でもらえます)

- 地区のコツコツ貯筋体操会場
- コツコツ貯筋体操センター  
(フォンジェ 2 階)
- パワーリハビリ (65 歳以上対象)
- 西山いきいき教室 (65 歳以上対象)

※コツコツ貯筋体操はストレッチ・  
セラバンドを約 30 分以上行った場  
合に限ります。

## お得意の1 特典をもらう

45ポイント以上貯めると  
すてきな特典と交換できます

- 貯める期間  
2023 年 4 月 1 日 (土) から  
2024 年 3 月 31 日 (日) まで
- 交換できる期間  
2024 年 4 月 26 日 (金) まで  
(コツコツ貯筋体操実践団体  
は交換日を設けます)
- 交換回数  
年 1 回  
(ポイントは次年度へ繰り越し  
できません)
- 交換場所  
市役所介護高齢課窓口
- 特典の種類
  - ・ セラバンド
  - ・ コツコツ貯筋体操タオル
  - ・ 歩数計
  - ・ 入浴券
  - ・ お口のケアセット

## お得意の2 げんきになる

- 個人が…  
運動を継続することで、生活  
習慣病や要介護の予防になり  
ます
- 地域が…  
地区で定期的の実施すること  
で、地域のつながりをつくる  
ことができます
- 市全体が…  
医療費や介護保険料などを減  
らすことができます

※健康寿命を延ばすことに  
つながります！



←2023 年度の通帳はコレ！

お問い合わせ先：市役所介護高齢課地域包括支援係 (Tel 43-9125)