

焼津ころばん体操でポイントを貯めて健康になろう！

ころばんポイント

抽選で素敵な
プレゼントが
当たる！

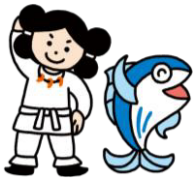
ころばんポイントとは

焼津ころばん体操を実施し、介護予防を推進するためのポイント制度です。ポイントを貯めることで、素敵なプレゼントが当たる抽選に応募できます。

ポイント対象期間 令和5年4月1日～令和6年2月29日

対象者 65歳以上の焼津市民

応募期限 令和6年2月29日



STEP 1

焼津ころばん体操
を実施する



STEP 2

ポイントカードに
実施日を記入して
ポイントを貯める



STEP 3

30ポイント貯
まったらポイント
カードを提出する

提出先

焼津市地域包括ケア推進課
〒425-8502 焼津市本町2丁目16-32（3階6番窓口）
市内各地域包括支援センター

※ キリトリ線

令和5年度 ころばんポイントカード

ふりがな
氏名

生年月日 大正・昭和 年 月 日（ 歳）

〒 ー
住所 焼津市

性別 男・女

主な体操
実施会場

連絡先



焼津ころばん体操の特徴



その1

- ①身体の動きを向上させる体操
 - ②口腔の体操 ③認知症予防の体操
- をバランスよく取り入れた体操です。

その2

定期的に（週1回程度）取り組むことで、フレイル（心身の衰え）の予防になります。

その3

椅子に座ったままでも行えるため、多くの人が気軽に取り組むことができます。

その4

皆で集まって行うことで、地域の交流の場になります。

焼津ころばん体操を始めるには？



- 65歳以上の方が5人以上集まり、月1回以上実施できる団体には、市からDVDを配布しています。
- 個人向けには、YouTubeで配信しています。▶▶
- 月3回以上実施する団体には、体操の実施に必要な椅子や映像機器を購入する際の補助金があります。

焼津CITYチャンネルで動画を公開中



全編版
(48分)



短縮版
(21分)

問合せ

焼津市地域包括ケア推進課

〒425-8502 焼津市本町2丁目16-32（3階6番窓口）

TEL 626-1219 FAX 621-0034

※ キリトリ線

/	/	/	/	/
/	/	/	/	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

ポイントの貯め方

焼津ころばん体操を実施する



ポイントカードに実施日を記入する



30ポイント貯まったら応募できます

1人で実施

- 1回につき1ポイント
- 1マスに日付を記入

集まって実施

- 1回につき2ポイント
- 2マスに日付を記入

- ポイント対象期間中であれば何度でも応募できます（実施日を重複して複数応募することはできません）
- 当選者の発表は、景品の発送をもってかえさせていただきます