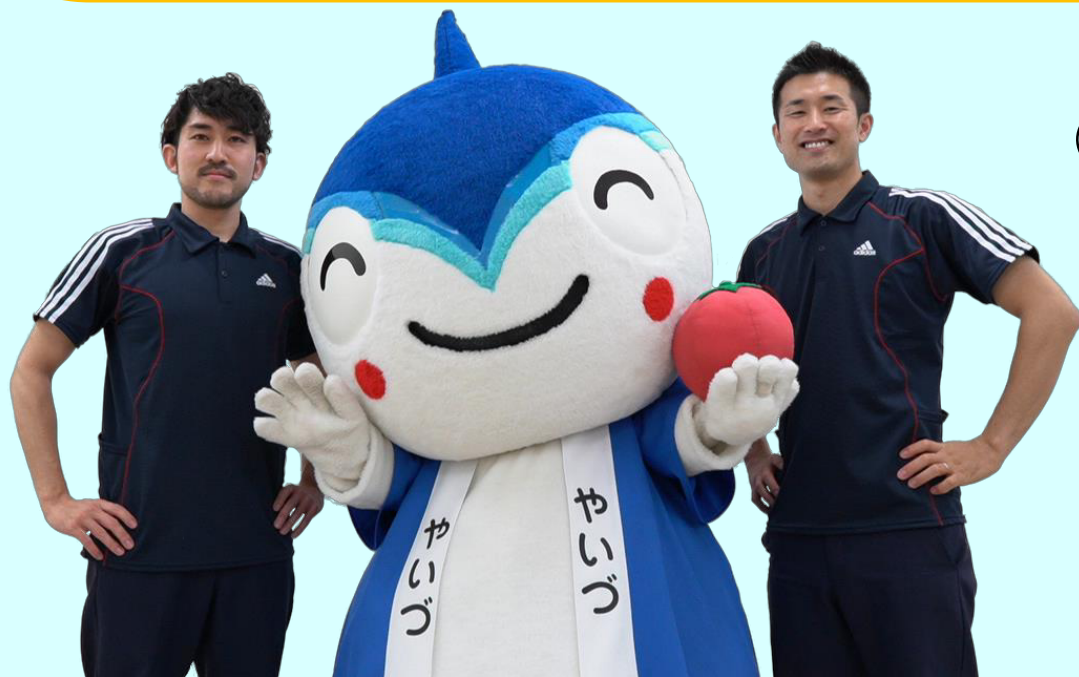


はじめよう！

# 焼津ころばん体操



焼津CITYチャンネルで  
体操の動画を公開中！

全編版  
48分



短縮版  
21分



- 「焼津ころばん体操」は、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。
- 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）の予防を図ることができます。
- イス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。
- 地域の皆さんが集まって行うことで、地域の交流の場にもなります。

◆ 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、**DVDを配布**しますので、下記の間合先には是非ご連絡ください。

【問合先】 焼津市地域包括ケア推進課

住所：焼津市本町2丁目16-32 市役所本庁舎3階6番窓口

TEL：626-1219 FAX：621-0034 メール choju@city.yaizu.lg.jp

焼津市地域包括支援センター

北 部（大村・豊田・東益津地区） TEL：626-3219

中 部（焼津・小川地区） TEL：626-8811

南 部（港・大富・和田地区） TEL：656-3322

大井川（大井川地区） TEL：664-2700



いつまでも元気にいられるよう

# 近所で歩いて通える場所に 焼津ころばん体操の会場を作りませんか？



焼津ころばん体操を実施したい人 募集中！

## 焼津ころばん体操を 続けている皆さんの声

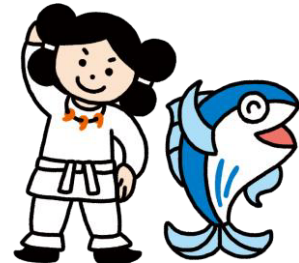
- 体の動きがよくなった！
- ほかの人たちとお話できて楽しい！
- みんなと一緒にやるから続けられる！
- 全身がほぐれて気持ちがいい！
- 脳トレで頭のリフレッシュもできる！



体操の実施に必要な物品を購入する際の補助金があります

## 補助対象団体

- 65歳以上の住民が5人以上所属していること
- 月3回以上、焼津ころばん体操を実施すること



## 補助対象経費

- 体操の実施に使用するテレビ、DVDなど映像機器（限度額5万円）
- 体操の実施に使用する椅子（限度額9万円）

## 補助金交付申請の流れ

- ① 申請者 補助金について市に事前相談
- ② 市 実施予定場所を訪問して現状確認  
補助の要件、申請書類等を申請者に説明
- ③ 申請者 対象物品を購入  
申請書類を市に提出
- ④ 市 補助金の交付確定

体操の実施方法や補助金のことなど、お気軽にご相談ください！

【問合せ先】 焼津市地域包括ケア推進課 TEL：626-1219