

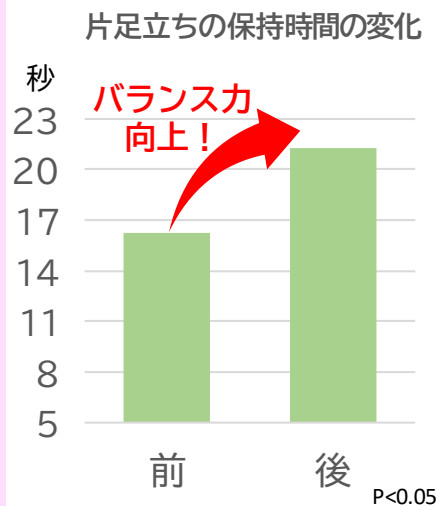
はじめよう！

# 焼津ころばん体操



- ①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）の予防になります。
- 椅子に座ったままでも行えるため、多くの方が気軽に取り組みます。
- 皆で集まって行うことで、地域の交流の場にもなります。介護予防のための体操ですが、高齢者に限らず多世代で行えます。

焼津ころばん体操を週1回続けると・・・



※大井川公民館で焼津ころばん体操を実施した19人の結果を基に作成  
(検証期間:R3.2~11)

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)



## ◆ 65歳以上の市民が5人以上集まって実施できる団体への支援

月1回以上実施 ▶ DVDを配布

月2回以上実施 ▶ 体力測定、専門職による体操指導（年1回）

月3回以上実施 ▶ 体操の実施に必要な映像機器・椅子等の購入補助

### 【問合せ先】 焼津市高齢者福祉課

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



# 続けよう！

# 焼津ころばん体操



## 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！
- 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！



## 焼津ころばん体操でポイントを貯めて健康になろう！

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。ポイントを貯めると、粗品が必ずもらえ、さらに抽選へ応募できます。

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

## 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（体操実施に使用する物品）

- テレビ、DVDなど映像機器（計5万円限度）
- 椅子、映像機器の設置台等（計9万円限度）

### 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

焼津市ホームページ  
焼津ころばん体操



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！



体操の実施方法、ポイント、補助金のことなど、お気軽にご相談ください！

【問合先】 焼津市高齢者福祉課 TEL (054) 626-1219