

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

ポイントを
貯めると
素敵なプレゼントが
必ずもらえる
さらに…
抽選で当たる

ころばんポイントとは

焼津ころばん体操を実施し、自ら介護予防に取り組む高齢者を応援する制度です。ポイントを貯めることで、素敵な特典があります。

ポイント対象期間 令和7年3月1日～令和8年2月28日

対象者 65歳以上の焼津市民

応募期限 令和8年3月2日（必着）



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

ポイントが貯まっ
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7年度 ころばんポイントカード



・1枚目 ・2枚目 ・()枚目

※何枚目か○を付ける。3枚目以上の場合は、何枚目かを記入する。

ふりがな
氏 名

生年月日 大正・昭和 年 月 日 (歳)

〒42 -
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。

体操を始めよう！

- 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。
- 月3回以上実施する団体には、体操に必要な椅子や映像機器を購入した際の補助金があります。
- 個人向けには、焼津CITYチャンネルで動画▼を公開中です。▼

全編版
(48分)



短縮版
(21分)



ころばんポイント特典の内容

必ずもらえる！



30ポイント貯めると、粗品がもらえます

60ポイント貯めると、図書カードがもらえます

(いずれも1人1回限り)

※粗品は、提出者（複数人分を取りまとめた場合を含む）にその場で渡します

※図書カードは、令和8年3月中に発送予定です

抽選で当たる！



30ポイント貯めると、素敵なプレゼントが当たる抽選への応募1口分となります

※ポイント対象期間内であれば、何口分でも応募できます

※当選者の発表（令和8年3月予定）は、発送をもって代えさせていただきます

※ポイントカードは、貯まった都度提出してください（まとめて提出しても構いません）

問合せ先

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）

TEL (054) 626-1219

FAX (054) 621-0034

※ キリトリ線

〔ころばん体操実施日〕

/	/	/	/	/
/	/	/	/	/
1/1	1/2	1/3	1/4	1/5
1/6	1/7	1/8	1/9	2/0
2/1	2/2	2/3	2/4	2/5
2/6	2/7	2/8	2/9	3/0

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提出する

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



※実施日を重複して複数応募することはできません