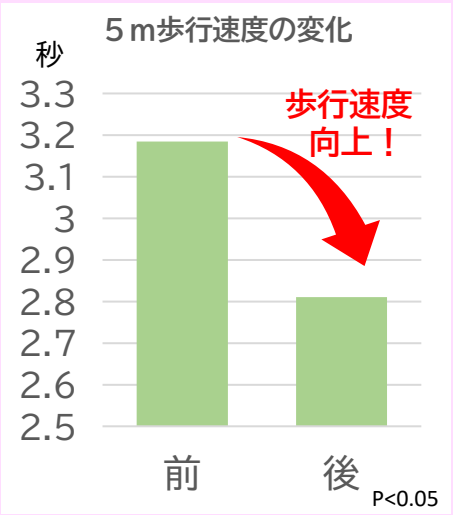
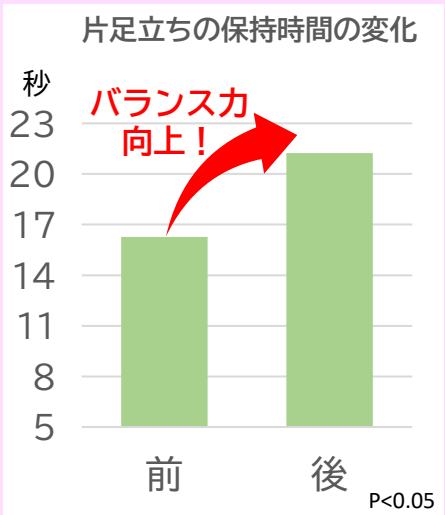
はじめよう！ 焼津ころばん体操

- 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、多くの人が気軽に取り組めます。
- 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<u>週1回</u>続けると・・・



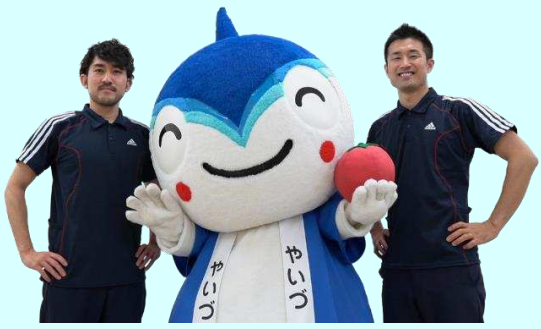


※大井川公民館で焼津ころばん体操を実施した19人の結果を基に作成
（検証期間:R3.2～11）

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）



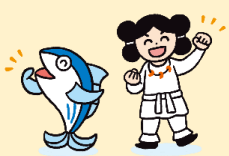
◆ ６５歳以上の市民が５人以上集まって実施できる団体への特典

月１回以上実施 ▶ 市から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（半年に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



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	STEP 2	STEP 3
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してポイントを貯める	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

焼津市ホームページ
焼津ころばん体操

補助対象経費（体操実施に使用する物品）

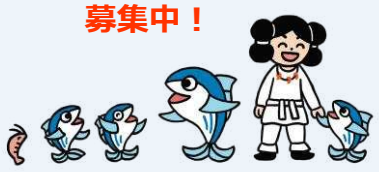
- ☐ テレビ、ＤＶＤなど映像機器（計５万円限度）
- ☐ 椅子、映像機器の設置台等（計９万円限度）

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

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】 焼津市地域包括ケア推進課　　TEL（054）626-1219

令和７年６月版