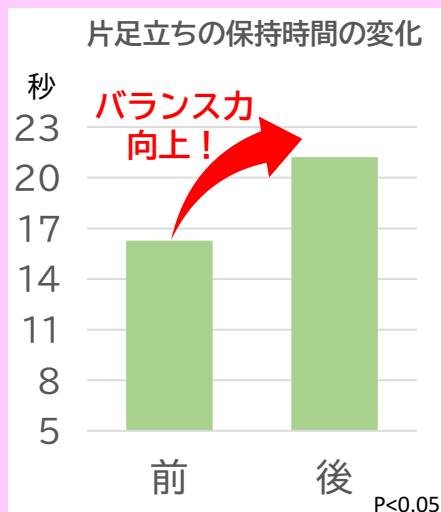
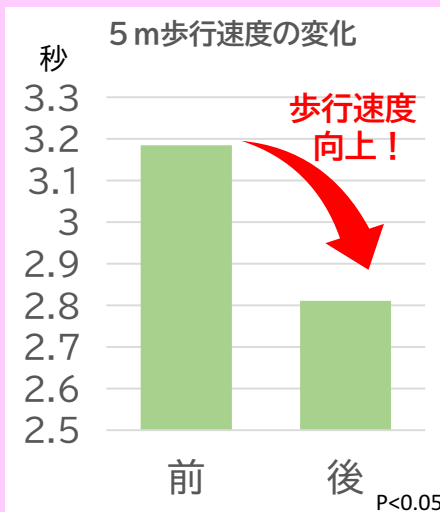


はじめよう！ 焼津ころばん体操

- 「焼津ころばん体操」は、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むことができます。
- 皆で集まって行うことで、地域の交流の場にもなります。

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。（物品購入補助は裏面をご覧ください）

【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いませんか？



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！
- 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。
ポイントを貯めることで、素敵なプレゼントが当たる抽選に応募できます。

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

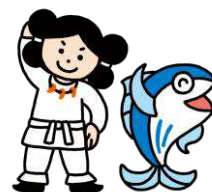
- ☐ 65歳以上の住民が5人以上所属していること
- ☐ 月3回以上、焼津ころばん体操を実施すること

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、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