

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特典**必ず**もらえる！
さらに**プレゼント抽選**もあります

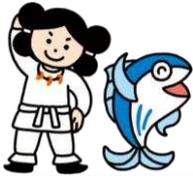
ころばんポイントとは

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8年3月1日～令和9年2月28日

対象者 65歳以上の焼津市民

応募期限 令和9年3月1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

※課名は変更となることがあります

〒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8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、多くの人気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9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、何口でも応募できます

※ 当選者の発表（令和9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）

※ プレゼントの内容は、前年度と変わる場合があります

問合せ先

焼津市地域包括ケア推進課

※課名は変更となることがあります

〒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

【ころばん体操の実施日】

/	/	/	/	/
/	/	/	/	/
/	/	/	/	/
/	/	/	/	/
/	/	/	/	/
/	/	/	/	/

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

アンケート（選択式）

※回答の有無は、抽選に影響しません

当てはまるものに○（マル）をしてください。

問1. 焼津ころばん体操に参加して体の調子は良くなりましたか？

ア. 良くなった イ. 変わらない ウ. 良くならない

問2. 焼津ころばん体操に参加する時に気持ちの変化はありますか？

ア. 楽しい イ. 変わらない ウ. 楽しくない