



## お元気ポイント交換申請・手帳の更新について

すでに年間上限の 50 ポイントが貯まっている方、年内にポイントを貯める予定のない方は、ポイント交換の申請を受け付けます。

日時／12月11日(月)・12日(火)

9:00～16:00

場所／きずな館 2階会議室

持ち物／

- ・ここにこメイト・きらりんサポーター手帳
- ・印鑑(代理人が申請する場合)

\*両方の活動手帳をお持ちの方は、必ず2冊とも提出してください。ポイント交換の申請を別々に行うことはできません。

\*通常のポイント交換の受付期間は、1月4日(木)～31日(水)です。1月中の申請にご協力ください。

\*令和6年のここにこメイト・きらりんサポーター活動申請受け付けも同時に行います。

### 【きらりんサポーター養成講座】

新たにきらりんサポーターの活動をしたい方は、養成講座の受講が必要です。受講後に活動手帳を交付します。

日時／12月19日(火) 13:30～1時間程度

場所／きずな館 2階会議室

申込方法／12月12日(火)までに、電話でお申し込みください。

### 【交換対象品などの詳細について】

●シニアクラブ・きらきらサロンに参加している方  
代表者を通して、ご案内します。

●上記以外の方  
社会福祉協議会にお問い合わせください。

問い合わせ／社会福祉協議会 ☎(44)3000

## 健幸長寿コラム vol.7 ～各種教室に参加して元気になりましょう～

4月上旬に75歳以上の方を対象に「元気度チェック」調査票をお送りし、70%を超える方からご回答をいただきました。ご協力ありがとうございました。

元気度チェックの結果から、足腰が弱くなってきていると感じている方が16.6%、もの忘れの項目にチェックをした方が7.9%でした。足腰・物忘れの項目に該当した方へ各種教室のご案内をお送りしたところ、転倒予防教室や認知症予防教室など、多くの方にご参加いただきました。なお、項目に該当しない方へはご案内をお送りしておりません。引き続き趣味や生きがいを持ち、ウォーキングなどの適度な運動を取り入れ、健康的な生活を送ってください。

市では高齢者サロンやいきいき体操教室、泉通いの場などを開催していますので、積極的に参加しましょう！



## 2023 商業祭 福引き大売り出し

12/1～  
(金)



各加盟店でお買い上げ

2,000円以上で  
その場で当たる

スピードくじ抽選!

(※各加盟店のクジが無くなり次第終了)

1等 商品券 3,000円分 (200本)

2等 商品券 500円分 (800本)

3等 現金 50円 (5,600本)

加盟店賞(加盟店独自の特別賞)

