



# 狭山市健康づくりニュースレター おりぴい健康マイレージ通信

VOL.  
**5**

15 JAN, 2025

NEWS

## 本年もどうぞよろしくお願ひいたします



あけましておめでとうございます！

去年は健康マイレージ事業にご参加をいただき、誠にありがとうございました。

今年も、より一層充実したイベントや活動を計画していますので、ぜひご参加いただき、楽しみながら健康な身体を維持していきましょう。今年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



EVENT

## 介護予防講演会

### オーラルフレイル予防&介護予防体操

～講演内容～

嚙む力などの口腔機能や運動機能向上の観点から、フレイル予防について学びます。  
また、口腔体操なども行います。

歯科医師、  
歯科衛生士、  
理学療法士が  
お話しします



●日時

2月6日（木）

10時から11時40分まで（開場9時30分）

●場所

市民交流センター1階 市民センター  
コミュニティホール

●定員

100名（先着順）

●申込み

介護保険課へ電話

☎04-2953-1111（内線1554、1555）

または

電子申請



講演会の詳細はこちらの二次元コード  
からご確認ください。  
電子申請もこちらの二次元コードから  
可能です

問い合わせ先：介護保険課

参加で県ポイント200P 付与



NEW PROJECT

## いきいき百歳体操に

### 参加されている方へお知らせ

「いきいき百歳体操」の参加により、マイレージポイント（県）付与が開始されました！

※ポイント付与には、各自主グループの活動場所に二次元コードの設置が必要です。

参加で県ポイント200P/回 付与



◎「いきいき百歳体操」は、住民同士で運営する自主グループです。

おもりを手首や足首につけて6種類の簡単な体操を1週間に1回以上続けることで、筋力を維持したり鍛えたりすることができる体操です。

◎「いきいき百歳体操」を始めたいと思ったら？

- ①すでに体操に取り組んでいるグループに参加する  
※定員に空きがない場合があります
- ②自分達で体操を始める（自主グループを立ち上げる）※サポーター（体操指導のボランティア）を養成する講座をご案内します。

問い合わせ先

【マイレージポイント付与に関すること】

健康づくり支援課

【いきいき百歳体操に関すること】

介護保険課又は活動拠点を管轄する地域包括支援センター



体操の詳細や、活動場所についてはこちらの二次元コードからご確認くださいませ。

EVENT

## ポイント付与イベントのお知らせ

- ・2月11日（火）「総会ウオーク」（有料）

県ポイント 3000P、市ポイント 100P 問い合わせ先：狭山あるこう会

- ・2月19日（水）「狭山十二支ロード」（有料）

県ポイント 3000P、市ポイント 100P 問い合わせ先：狭山あるこう会

- ・2月25日（火）「第12回早春の狭山ウオーク2025」（有料）

県ポイント 3000P、市ポイント 100P 問い合わせ先：狭山あるこう会



あるこう会のイベント  
詳細はこちらから

コバトンALKOOマイレージの12月抽選結果が発表されました。抽選結果の確認を忘れないようにしてくださいね♪

↓抽選結果の確認方法は以下のとおりです↓

①コバトンALKOOマイレージ専用ページをタップ



②左下のポイント抽選をタップ



③獲得した景品をタップ



④当選した場合はこちらのページに景品名が表示されます。期間内に景品交換を行ってください。



コバトンALKOOマイレージに関する  
問い合わせ先

コールセンター

☎ 0570-015566

受付時間：9：00-17：00

(土日・祝日・年末年始はお休み)

