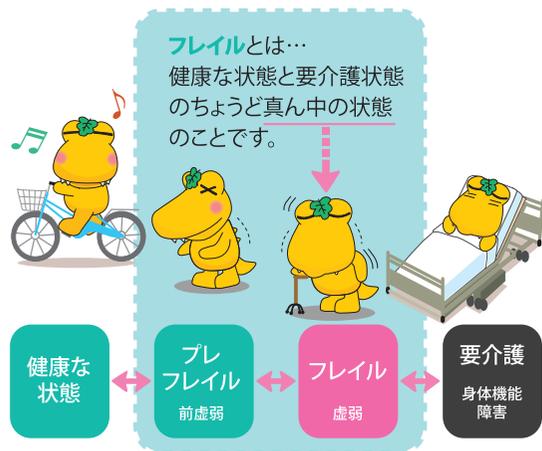


フレイル予防について

フレイル予防は「運動」「栄養・口腔」「社会参加」にバランスよく取り組むことが大切です。



フレイル予防を推進しています

柏市が指定する健康づくりやボランティアへ参加することで「かしわフレイル予防ポイント」が貯まります。ポイントを貯めて健康でいきいきと過ごしましょう。



かしわフレイル 予防ポイント



- Q.** 自分のもっているWAONカードで参加することはできますか。
- A.** できません。新たに「かしわフレイル予防ポイントカード」を作る必要があります。
- Q.** 対象事業の詳しい内容は確認できますか。
- A.** 下記のQRコードを読み取り、専用サイトにアクセスしてご確認いただけます。
- Q.** ポイントをためる上限はありますか。
- A.** 1年度で5,000円分のポイントまでです。ポイントは有効期限内にチャージしないと失効するのでご注意ください。
- Q.** カードの紛失・破損・盗難があったらどうしたら良いですか。
- A.** まずは地域包括支援課へお問い合わせください。
● 地域包括支援課 04-7167-2318
(休日・年末年始を除く平日8:30~17:15)

かしわ

フレイル予防 ポイント

40歳以上の
柏市民が対象



健康づくりやボランティアで
ポイントがたまる

かしわフレイル予防ポイントを利用する

簡単3ステップ



お問い合わせはこちら

かしわフレイル予防ポイント運営事務局

TEL **0570-036-124** (有料)

9:00~19:00 (日曜祝日、年末年始を除く)

HP <https://frailtypoint.jp/>



発行元: 柏市地域包括支援課



柏市
KASHIWA CITY

1

登録する

まずカードをもらって登録しよう!

発行は無料!

申し込み書に記入します

●カード発行場所

- ・市役所
- ・沼南支所
- ・各近隣センター（北部・柏ビレジ・根戸を除く）
- ・柏地域医療連携センター
- ・かしわ生涯現役窓口（パレット柏内）

●持ち物 本人確認書類

例)運転免許証・保険証など

かしわフレイル予防ポイントカードを受け取ります



登録完了!

カードを持って、
対象事業に
参加しましょう!



LINEで情報配信
しています!

今すぐ友だち登録してね!

2

ポイント
を貯める

対象事業に参加しよう

自分の健康づくりで1回**20**ポイント
ボランティアで1回**100**ポイント
もらえます!

※1年度(4/1～翌3/31)につき、上限5,000円

例えば

フレイルチェック



運動・スポーツ



ボランティア



- ウォーキングやラジオ体操のグループ活動
- グラウンドゴルフ・ゲートボール
- 通いの場サロン
- 市立体育館やリフレッシュプラザかしわの利用
- スポーツジム（一部協力店）
- かしわ生涯現役窓口での就労相談
- 誰でも参加が可能な趣味の活動 など

活動の詳細はホームページ
をチェックしよう!



3

ポイント
を使う

かしわフレイル予防 ポイントをチャージ (マネー化)しよう!

「かしわフレイル予防ポイント」は自動的に「WAONポイント」へ移行されます。活動月の翌月20日以降にご自身で専用端末から、「WAONポイント」を電子マネーにチャージ(マネー化)してください。

※ポイントは有効期限内にチャージしないと失効します。

WAONチャージ専用端末 設置場所

《コンビニエンスストア》

- ミニストップ

《スーパー、薬局》

- イオン
- マルエツ
- カスミ
- ウエルシア

など



全国のWAON加盟店で ご利用できます

