



元気いきいき！

# 介護予防サポーターに 参加しませんか？

**対象**  
65歳以上の  
草津市民




お隣さんに誘われて  
いきいき百歳体操を始めたら、  
元気になりました！  
これからは、集会所を使って  
地域の人に、いきいき百歳体操の  
良さを伝えたいです。



私は、月に2回  
まちづくりセンターで  
認知症予防のための  
頭の体操・ゲームを  
開催しています。

介護予防サポーター活動を行うと  
**ポイント**がたまり  
換金することができます

## 登録の流れ

草津市 介護予防サポーターポイント  検索 

①講座の  
受講



サポーター養成講座のメニュー  
○いきいき百歳体操サポーター  
○転倒予防サポーター  
○脳活リーダー  
○認知症キャラバン・メイト

② 登録



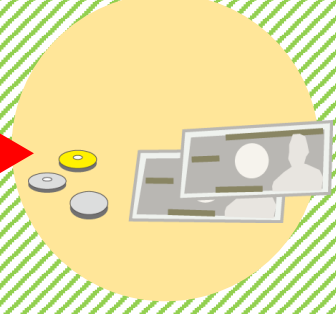
手帳の交付

③活動



地域で  
介護予防サポーター活動

④換金

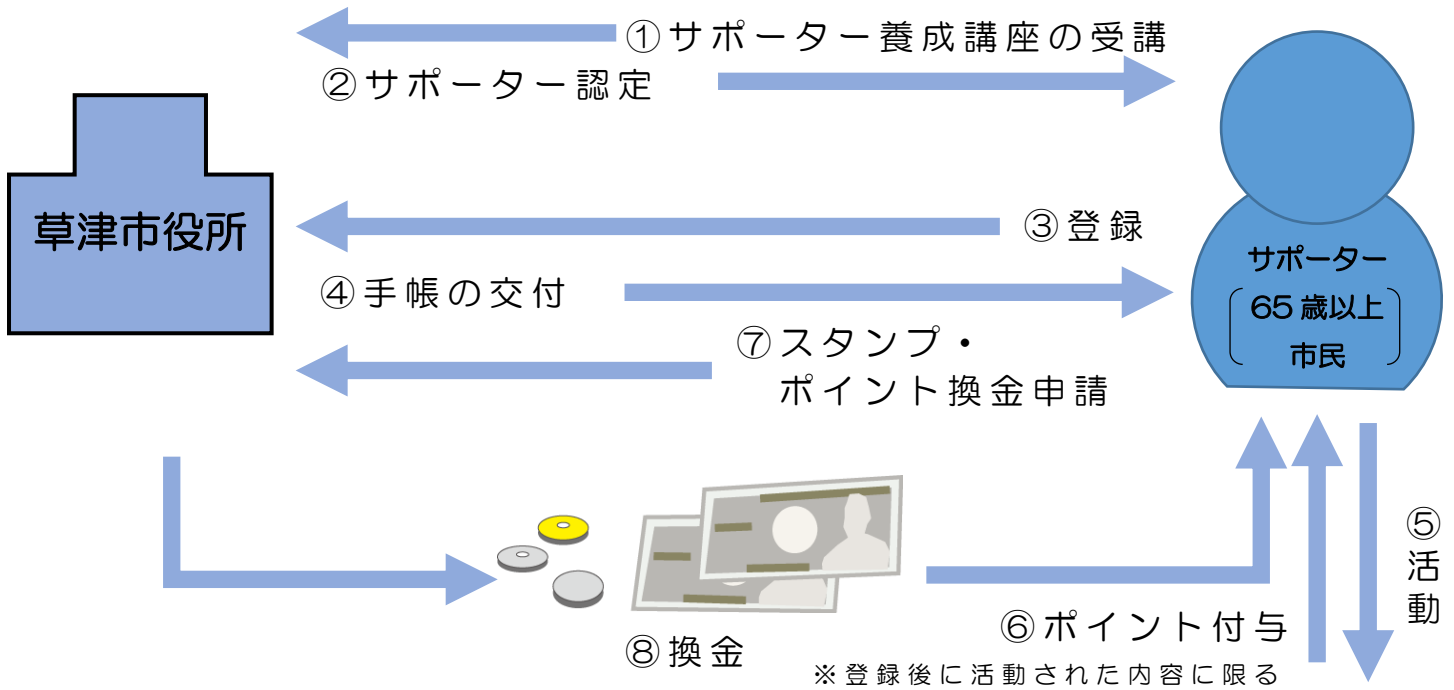


1～2月に換金

※左記以外のサポーター活動を行う  
場合は市役所まで御相談ください。

# 草津市介護予防サポーターポイント制度事業とは

草津市のシニア世代が介護予防サポーターとして活動するとポイントがたまり、換金することができる事業です。



活動先（市内各地・市が認定した活動）

## 内容

### 対象となる活動

- いきいき百歳体操サポーター活動
- 転倒予防サポーター活動
- 脳活リーダー活動
- 認知症キャラバン・メイト活動
- その他の介護予防活動 ※  
〔※介護予防に対する有用性を審査し、決定します〕

### ポイント

活動 1 回につき 1 ポイント

### 換金

10 ポイントから 50 ポイントまで  
1 ポイントにつき 100 円と換金

### 対象者

- 65 歳以上の草津市民(介護保険第 1 号被保険者)

### 活動先

- 市内各地

### ポイント換金

- 活動回数に応じてポイントが貯まります。  
ポイントは、翌年 1～2 月に換金できます。

皆で楽しく活動して  
いつまでも元気に！  
健康で幸せに  
過ごしましょう！

