

かほくプラチナポイント事業（長寿介護課）



介護予防やボランティア活動に参加して「かほくプラチナポイント事業」に参加できます。
あらかじめ登録された活動に1回参加毎に20プラチナポイント、プラチナ筋力アップ体操体験会参加で100ポイント、介護予防サポーター講座受講や認知症キャラバン・メイト活動参加で200プラチナポイントが付与されます。

1プラチナポイント毎に1WAONポイントへ交換でき、**1年間の上限は1500WAONポイントです**。3月にプラチナポイントをWAONポイントに交換するためには、「かほくプラチナポイントカード」及び「かほくにおんWAONカード」が必要となります。

対象は、40歳以上のかほく市民で要支援・要介護認定ならびに事業対象者ではない元気な方です。なお、介護保険料の滞納がある方はWAONポイントへの交換はできません。

《実施期間》 当該年度5月1日から2月末日まで
《WAONポイントへの交換期間》

当該年度3月上旬から3月下旬まで



1回参加毎に

20

プラチナ
ポイント

かほくプラチナ筋力アップ体操自主運動グループ

かほく市では、週1~2回身近な会場で「かほくプラチナ筋力アップ体操（いきいき百歳体操）」を継続して実施することをおすすめしています。

かほくプラチナ筋力アップ体操は、重りを使った筋力運動の体操です。週1~2回、自分に合った調節可能な重りを手首や足首に巻きつけ、イスに座ってゆっくりと手足を動かす体操で、体操はビデオを見ながら、準備体操・筋力運動・整理体操を約40分かけて行います。



市内の公民館や集会場などで体操に取り組んでいます。また、市では新たな体操グループの立ち上げも支援しています。

かほくプラチナ筋力アップ体操自主運動グループへ**1回参加毎に20プラチナポイント**がもらえます。

【お問合せ】

長寿介護課 介護予防係

TEL：076-283-7150

いきいきステーションでのボランティア活動

1回参加毎に

20

プラチナ
ポイント

いきいきステーションでは、団塊世代を中心とする元気高齢者を対象に、健康維持とともに豊かなセカンドライフのために、高齢者の多様な就労・社会参加を促進しています。

いきいきシニアコーディネーターが、その活動のお手伝いをします。

健康づくり、スキルアップ、社会参加に関する講演会や講座にボランティアとして参加してくれた方は、1回参加毎に20プラチナポイントがもらえます。



いきいきステーション（七塚健康福祉センター内）

TEL（076）285-2004

介護予防サポーター養成講座・フォローアップ講座

講座受講で

200

プラチナ
ポイント

（1）「かほくプラチナ筋力アップ体操」を習得し、体操を手段とした通いの場づくりを手伝っていただける方を対象に、介護予防サポーター養成講座を開催しています。講座は3回コースすべてに参加で200プラチナポイントがもらえます。

- ・対象：介護予防サポーターとして「かほくプラチナ筋力アップ体操」を普及し、地域の通いの場づくりにご協力いただける市内在住の方

（2）介護予防サポーターとしてプラチナ体操グループの活動にご協力いただいている方を対象に、介護予防サポーターフォローアップ講座を開催しています。1回参加で200プラチナポイントがもらえます。

（1）、（2）の講座を両方とも受講されても200プラチナポイントのみとなります。

プラチナ筋力アップ体操体験会

体験会
参加で

100

プラチナ
ポイント

プラチナ体操グループに参加したことがないけれど、プラチナ筋力アップ体操に興味のある方向けに体験会を開催しています。

1回参加で100プラチナポイントがもらえます

認知症キャラバン・メイト活動

活動で

200

プラチナ
ポイント

地域で暮らす認知症の人やその家族を応援する「認知症サポーター」をつくる「認知症サポーター養成講座」の講師役「認知症キャラバン・メイト」がかほく市内でも活躍しています。

認知症サポーター養成講座等の講師として活動した「認知症キャラバン・メイト」は200プラチナポイントがもらえます。