



高知家健康パスポートのヘルシーポイントと南国市健康ポイントの対象事業です。

# 令和5年度 代謝アップ体操

～メタボ・ロコモ予防にも効果あり～

申し込み:不要  
参加費:無料

NPO法人まほろばクラブ南国  
南国市受託事業

南国市民の方ならどなたでも参加OK!  
メタボが気になってお腹まわりを引き締めたい方、足腰を強くしたい方、運動不足で体力をアップさせたい方など友人やご家族と一緒にお気軽にご参加ください!  
全回参加しても1回のみ参加でも大歓迎ですよ♡

問い合わせ NPO法人まほろばクラブ南国(スポーツセンター)  
☎ 088-865-8015

**場所**  
スポーツセンター 1階サブアリーナ

**時間**  
受付/13:30～ (夜)19:00～  
運動時間/13:45～15:00 (夜)19:15～20:30

**内容**  
・基礎代謝をアップする筋力トレーニング  
・自宅でできるお手軽運動  
・ウォーキング指導 など

**用意するもの**  
運動靴、バスタオル(運動用マット)、飲み物、健康手帳・健康パスポートアプリ(お持ちの方)、運動しやすい服装(ジャージなど)

**指導**  
健康運動指導士 濱田 泰行

**開催日 全16回**

**昼の部**  
10月10日(火)・24日(火)  
11月14日(火)・28日(火)  
12月12日(火)・26日(火)  
1月9日(火)・23日(火)  
2月13日(火)・27日(火)  
3月12日(火)・26日(火)

**夜の部**  
10月6日(金)・20日(金)  
11月10日(金)・24日(金)



## マイナポイントの申し込み期限は9月末まで!!

2023年2月末までに申請がお済みの方は、2023年9月末までに申込手続き(\*)をすればマイナポイントを受け取ることができます。  
マイナポイントの申込手続きには、カードの受け取りが必要です。ポイント申込期限の9月末は窓口の混雑が予想されますので、早めにカードの受け取りをお願いします。  
※決済サービスによって、すでに受付終了している場合や9月初めに終了を予定している場合があります。詳しくはマイナポイント事業ホームページまたは決済事業者にご確認ください。



## マイナンバーカードの休日交付のお知らせ

マイナンバーカード交付のお知らせが届いている方で、平日窓口に行けないなどの理由でお受け取りになっていない方は、ご利用ください。  
マイナンバーカードやマイナポイントの申請支援でのご利用も受け付けています。  
■日時/9月9日(土)・24日(日) 8:30～12:00  
■場所/南国市役所1階 市民課



※事前予約をお願いします。  
◀予約サイト(24時間受付)  
予約電話番号  
☎ 088-863-2920  
(平日日中のみ)

■問い合わせ/市民課市民係 ☎ 088-880-6574

# のぞポ参加者募集!



～介護予防につながる新たな取り組みを始めます!～



住み慣れた地域で「自分らしく」「望む生活」を続けていくには、自己管理による健康づくりが大切です。  
南国市では、スマートフォンの健康アプリを活用した新たな介護予防事業のぞポ(「わたしの望む生活」応援ポイント事業)を始めます。  
事業に参加するための説明会を開催しますので、お申し込みください!



Business content

**事業内容**

スマートフォンの「脳にいいアプリ」(開発:株式会社ベスプラ)で健康習慣(\*)を身につけながら、介護予防につなげます。  
アプリで貯まるポイントは PayPay(ペイペイ)ポイントに交換できるので、楽しく健康になってお得な生活を目指せます。  
※今回は「歩く(歩数)」「食べる(品目数)」「脳トレ(回数)」といった参加者自身での目標達成メニューが中心です。イベントやボランティア参加などのメニューは随時追加予定です。

Call for Participation

**参加者募集**

- 募集要件/南国市内在住の65歳以上で、スマートフォンをお持ちの方
  - 定員/50名程度
  - 参加費/無料
  - 申込方法/電話にて、氏名・年齢・連絡先・説明会参加可能日をお伝えください。
  - 申込期間/9月1日(金)～12日(火)
- ※応募者多数の場合は、期間内でも受付を締め切る場合があります。

briefing session

**説明会**

- 内容/事業やアプリの説明
  - 日時/9月15日(金)～29日(金) 平日10:00～11:30
  - 会場/地域交流センター みあーれ1階 サロン1
  - 持ち物/ご自身のスマートフォン
- ※駐車場、無料Wi-Fiあり

無料アプリを使って健康づくり!



■申し込み・問い合わせ/長寿支援課 ☎ 088-880-6556 (平日8:30～17:15)