

仲間と楽しく活動しよう！！

# ～高齢者健康づくり温泉事業～

～活動でかいた汗は、温泉で流してサッパリ！～

活動のあとは  
温泉♨へ  
行くさよ～



北杜の温泉は  
気持ちいいじゃん！

まずは、みんなで健康づくり  
今日は、体操にチャレンジ！

みんなで、やってみるじゃん！



仲間と健康づくり活動をして  
温泉に行くと補助金ができるよ♨

裏面もみてね ☺

詳しくは福祉課または各総合支所までお問合せ下さい

北杜市福祉保健部福祉課	42-1334	FAX	42-1125
明野総合支所地域市民課	42-1421	須玉総合支所地域市民課	42-1431
高根総合支所地域市民課	42-1441	長坂総合支所地域市民課	42-1451
大泉総合支所地域市民課	42-1461	小淵沢総合支所地域市民課	42-1491
白州総合支所地域市民課	42-1471	武川総合支所地域市民課	42-1481

## 〈ステップ1〉 65歳以上のグループで活動を考えよう！

- ☆対象者・北杜市に住民票がある65歳以上の方
- ・介護保険の認定を受けていない3人以上のグループ
  - ・年度内に他のグループで同じ補助金を受けていない方

## 〈ステップ2〉 申請書を出そう！

☆提出するもの

- ・申請書、活動計画書、収支予算書、その他 ※所定の様式があります。
- ・補助金の額：1回1人あたり1,000円
- ・補助回数：1団体あたり年間6回まで
- ・対象経費：施設使用料（温泉料）、講師料、旅費（交通費）  
消耗品費、食料費など

## 〈ステップ3〉 活動しよう！

- ☆活動例 運動（ストレッチや体操）+ 温泉♨️  
食生活改善について学習（みんなでお料理）+ 温泉♨️  
ゲーム（かるた、麻雀、トランプ、クイズ、脳トレ）+ 温泉♨️  
講師を呼んで口腔ケア + 温泉♨️  
心の健康づくりのためのおしゃべり + 温泉♨️

～ 活動でかいた汗、おしゃべりで聞いたこと、水に流して温泉へ～

## 〈ステップ4〉 実績報告をしよう！

☆提出するもの

- ・実績報告書、活動実績調書、収支決算書 ※所定の様式があります。
- ・領収書
- ・活動の実施内容が確認できる写真

☆内容がOKであれば

- ・北杜市住民主体型高齢者健康づくり活動費補助金交付請求書



健康づくり活動をこれからも続けたい  
グループは介護支援課の

「高齢者通いの場」事業につなげます。

市の事業を上手に活用して、いつまでも  
いきいきと元気で健康寿命を延ばしま  
しょう。



←こちらから様式をダウンロードできます。