

「元気ならエクササイズ」 ボランティアポイント

介護予防を目的とした活動（「元気ならエクササイズ」等）の自主グループに、
「奈良市ポイント」を発行します。



＜ポイント発行数＞

- ① 「元気ならエクササイズ」 及び
「いきいき百歳体操」活動ボランティア ⇒1名につき100P付与／1回
 - ② （「元気ならエクササイズ」以外の）運動器の機能向上を目的とした介護予防に資する活動ボランティア
⇒1名につき 50P付与／1回
- ※①・②ともに…
- ・ポイント付与対象者の上限：1つの活動につき3名
 - ・ポイント付与回数の上限：1つの活動につき1年度につき48回

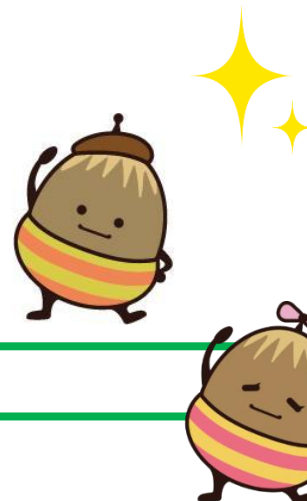
ポイント発行には事前の手続きが必要となり、ポイント交付の団体・活動には一定の条件があります。
詳細については裏面をご確認ください。

	名 称	住 所	TEL	地域活動単位である小学校区
1	若草地域包括支援センター	船橋町2番地	25-2345	鼓阪北、鼓阪、佐保
2	三笠地域包括支援センター	大宮町2丁目3-10 106号 (東急ドエル奈良1階)	33-6622	大宮、佐保川、椿井、大安寺西
3	春日・飛鳥地域包括支援センター	西木辻町110-4	20-2516	済美、済美南、大安寺、飛鳥
4	都南地域包括支援センター	古市町1327番地6 フォレストヒルズ奈良	50-2288	辰市、明治、東市、帯解
5	北部地域包括支援センター	右京1丁目3-4 サンタウンプラザ すずらん館2階	70-6777	ならやま、朱雀、左京、佐保台
6	平城地域包括支援センター	押熊町397-1 梅守ハイ ツ1階	53-7757	平城西、平城
7	京西・都跡地域包括支援センター	六条2丁目2-10	52-3010	伏見南、六条、都跡
8	伏見地域包括支援センター	西大寺新町1-1-1 河辺ビ ル1階	36-1671	あやめ池(学園南除く)、西大寺北、伏見
9	二名地域包括支援センター	鶴舞東町1番20-2	43-1280	鶴舞、青和、二名、富雄北
10	登美ヶ丘地域包括支援センター	中 登 美 ヶ 丘 1-1994-3 D20-104	51-0012	東登美ヶ丘、登美ヶ丘
11	富雄東地域包括支援センター	大倭町2-22	52-2051	三碓、富雄南、あやめ池(学園南)
12	富雄西地域包括支援センター	鳥見町4-3-1 富雄団地4 9-101	44-6541	鳥見、富雄第三
13	東部地域包括支援センター	茗荷町774-1	81-5720	田原、柳生、興東、都祁、月ヶ瀬

※問合せや申込については、奈良市長寿福祉課（☎0742-34-5439）
もしくは担当の地域包括支援センターへ。

<対象団体>

- ①主に奈良市内において活動する法人格を有しない団体であること
- ②社会的・公益的な活動を行っている団体であること
- ③政治的、宗教的、反社会的活動を行う団体でないこと
- ④5人以上で構成されること
- ⑤ポイント制度に関して担当者（連絡窓口）を配置できること



<対象活動>

- ①運動器の機能向上を目的とした介護予防に資する活動であること
- ②地域の方はだれでも参加可能であること
- ③市などから委託や補助金等を受けて実施していないこと
- ④参加料は無料（実費負担は可）であること
- ⑤週1回以上の頻度で、継続的かつ計画的に行われる活動であること
- ⑥最低1時間以上の活動であること
- ⑦令和7年度中に行われる事業であること
- ⑧奈良市民を対象にする活動であること
- ⑨奈良市内における活動であること
- ⑩他の事業でポイントが付与されていない活動であること
- ⑪奈良市が活動計画等を奈良市HP等において公表する際、情報を公開可能とするもの
（実施団体名、活動の種類は必須）



<必要な手続き>

●事前登録

- ①以下の書類を長寿福祉課に提出

- ・「元気ならエクササイズ」ボランティアポイント団体登録申請書（様式1）
- ・「元気ならエクササイズ」ボランティアポイント事業同意書（様式2）

※ 令和8年2月16日までに提出⇒令和7年4月からの活動がポイント付与対象

- ②ポイントを貯めるICカードを登録

●実施期間中

- ③「元気ならエクササイズ」ボランティア活動表（様式3）に活動実績を記載して活動を管理

●実施後

- ④「元気ならエクササイズ」ボランティア活動表（様式3）と「元気ならエクササイズ」ボランティアポイント実績報告書（様式4）を長寿福祉課に提出
 - ・令和7年4月～令和8年3月分・・・令和8年3月31日まで

様式1～4は、長寿福祉課HPからダウンロードできます。