

「元気ならエクササイズ」 ボランティアポイント制度



目 的



「元気ならエクササイズ」等、介護予防に資する活動を実施するきっかけ・活動継続の動機付け



「元気ならエクササイズ」等、介護予防に資する活動を行う団体の継続及び創設を支援



- ①地域住民の介護予防を図り、健康寿命を延伸
- ②地域に根差したボランティア活動を促進することで市民参画への意識を向上

発行ポイント数

- 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



登録団体の要件



- 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

対象となる活動



- 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
- ③市などから委託や補助金等を受けて実施していない
- ④参加料は無料（実費負担は可）
- 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
- ⑥最低1時間以上の活動
- ⑦令和7年度中に行われる事業
- ⑧奈良市民を対象にする活動
- ⑨奈良市内における活動
- ⑩他の事業でポイントが付与されていない活動
- 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）

様式1～4は、長寿福祉課HPからダウンロードできます。

ポイント付与の流れ



《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！Cカードを登録



《実施期間中》

「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》

①「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

②ポイント付与