



宇和島市からお得な特典のお知らせ

65歳以上の方・2世帯5人以上 グループ対象

週に1回以上うわしまガイや健康体操を実施すると、
次の特典があります。

特典 1

体操の参加者

最大3,000円分の健康づくりポイント
(RUC POINT)が貯まります！

特典 2

グループのお世話人さん

最大5,000円分の元気づくりサポート
ポイント(RUC POINT)が貯まります！

特典 3

参加人数に応じた団体応援金がもらえます！

おまけ

寝たきを予防できます！



RUC POINT

＼ スマホの方は /
アプリでRUC POINT
が貯まる！使える！





うわじまガイヤ健康体操協力団体を作るには？

以下の参加要件を満たしているグループの中で、
代表者（取りまとめ等をする人）を決め、
所定の様式により、宇和島市地域包括センター
または各支所市民サービス係へ申請してください。

団体として参加できる要件とは？

宇和島市に住民票がある65歳以上の方で2世帯5人以上で構成

- 週に1回以上うわじまガイヤ健康体操を実施！（※DVD 配布します）
- 地域住民に体操会場を解放！
- 単位老人クラブのうち、おおむね月2回以上うわじまガイヤ健康体操を実施！
※介護事業所等法人格の団体は対象外

Q

うわじまガイヤ健康体操とは？

宇和島市が高齢者の健康づくりのために作成した介護予防の健康体操。
「GAIYA ON THE ROAD」の曲に合わせて、立った状態だけでなく座った
ままでも体を動かせる体操です。

Q

RUC POINTとは？

地域活動等に参加することで、ポイントが貯まる宇和島市の地域ポイントです。
スマホアプリのポイント（1ポイント1円相当）と紙クーポン（500円相当）の2種
類があり、市内約268店舗の取扱店でお買い物等に使用できます。

（R6.12月現在）



Q

参加人数に応じた団体応援金とは？

年度内に6か月以上体操を継続した団体は、参加延べ人数に応じた
団体応援金を受け取れます。

延べ人数	200人未満	200～999人	1,000～1,499人	1,500～1,999人	2,000～2,499人	2,500～4,999人	5,000人以上
応援金	10,000円	14,000円	18,000円	22,000円	26,000円	30,000円	35,000円