



宇和島
ココロまじわウトコロ

宇和島市からお得な特典のお知らせ



対象

65歳
以上の方

+

2世帯、
5人以上の
グループ

週に1回以上うわしまガイヤ健康体操を実施すると、次の特典があります。

RUC POINT



スマホの方はアプリで
RUC POINTが
貯まる！使える！

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

寝たきりを予防できます！



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

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？

A. 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？

A. 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270店舗の取扱店でお買い物等に使用できます。

（R7.12月現在）  RUC POINT

Q. 参加人数に応じた団体応援金とは？

A. 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