



南風原町

★運動習慣で健康寿命をのばそう★

65歳
以上の方
対象!

チャーガンじゅう 元気プロジェクト!

2026年8月1日(土)～9月30日(水)まで

この夏、運動習慣
始めませんか?

期間中、運動した日にサインして、
30個集まると景品と交換できます!
65歳以上の皆さん、「ペットボトルがあげにくくなった」
ことはありませんか? フレイル(虚弱)のサインかもしれません!!
この機会に、健康づくりにチャレンジしませんか?

総勢320名に
当たる!!

みんなで
頑張ろう!

南風原町長
金城 宏孝



チャーガンじゅうで賞

8,800円分の
おこめ券(20枚)・・・10人



参加賞もあるよ!



がんじゅうで賞

- ① ツナ(パウチタイプ)
- ② さば(パウチタイプ)
- ③ おこめ券(4枚)



※①～③からご希望の景品をお選びください。

当選者には10月に通知をお送りいたします

スタンプカードは福祉課・社協・各字公民館でも配布中!

スタンプカード 兼 抽選券

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

見本

応募方法

- ①運動をしてスタンプカードに自分で押印またはサインをする
- ②スタンプカードが貯まったら、チラシ表面の応募用紙を記入し、スマホでQRコードを読み込んで提出、または応募箱が郵送にて提出
- ③抽選で豪華景品が当たる(参加賞あり)

【対象】①8月1日時点で南風原町にお住まいの方

②令和9年3月末時点で65歳以上の方

【期間】8月1日(土)～9月30日(水)まで

【応募】10月1日(木)までに応募

※応募は1人1回まで

スマホで提出

QRコードを読み込み提出してください。



応募箱に提出

- ①南風原町役場2階 福祉課
 - ②南風原町 社会福祉協議会窓口
 - ③各字公民館
- に応募箱を設置しております。直接、ご投函ください。

郵送による提出

〒901-1195 南風原町字兼地686番地
南風原町役場 福祉課 宛
までお送りください。
※郵送費は自費となります。
【問】福祉課 ☎889-3534

記入例

運動した日付と押印またはサインを1日1回つけてください。
30個貯まると応募できます。



⚠運動は無理のない範囲で行ってください。

- ・身体の自由がきかない方などは、主治医から勧められている軽運動でOK!
- 【例】半身まひの方→手の握り運動、上下運動
- ・無理にのぼしたり、反動をつけて行わない。
- ・痛みがでたり、痛みが増す時は、速やかに中止する。

