

# きらポ (越谷きらきらポイント) で フレイル予防!



本市では、認知症予防やフレイル予防に効果的なスマートフォンアプリ「脳にいいアプリ」を活用した事業に取り組んでいます。越谷市独自の機能として、65歳以上の市民の方限定で、市の事業やボランティアに参加することでPayPay(キャッシュレス決済)で利用できるポイントを貯めることができます。

「きらポ」で元気に!健康に!是非ご活用ください!

## 脳にいいアプリとは?

株式会社ベスプラが提供する「歩数計」「脳トレ」「食事管理」などのフレイル予防に効果的な機能を備えたスマートフォン向け無料アプリです。

※一部有料コンテンツ(家族サイト)があります。

## アプリダウンロード先



フレイルとは  
健康な状態と要介護状態の中間で、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことです。



## 問い合わせ先一覧

課名	連絡先	主な事業
市民活動支援課	☎963-9153	各地区センター事業 (問い合わせ先は下記地区センター・公民館まで)
くらし安心課	☎963-9156	高齢者見守り講座 消費者生活出張講座 通話録音機器貸与事業
福祉総務課	☎963-9320	民生委員・児童委員
地域共生推進課	☎963-9187	きらポ 老人福祉センター いきいき農園 介護支援ボランティア
地域包括ケア課	☎963-9163	介護予防リーダー養成講座 オレンジカフェ 介護予防教室・講座
健康づくり推進課	☎960-1100	がん検診 市民健康教室
国保年金課	☎963-9170	特定健康診査 後期高齢者健康診査
経済振興課	☎967-4680	高齢者就業支援
生涯学習課	☎963-9283	こしがや市民大学 各公民館事業 (問い合わせ先は下記地区センター・公民館まで)
スポーツ振興課	☎963-9284	市民体育祭 健康体操教室 スポーツ関係ボランティア

## 地区センター・公民館 (コミュニティ推進事業・生涯学習事業・スポーツ・レクリエーション推進事業)

地区名	連絡先	地区名	連絡先
桜井地区センター・公民館	☎970-7600	川柳地区センター・公民館	☎987-8213
新方地区センター・公民館	☎971-0800	大相模地区センター・公民館	☎988-7370
増林地区センター・公民館	☎962-2855	大沢地区センター・公民館	☎976-5800
大袋地区センター・公民館	☎975-3952	北越谷地区センター・公民館	☎976-5758
荻島地区センター・公民館	☎974-9555	越ヶ谷地区センター・公民館	☎965-3093
出羽地区センター・公民館	☎940-7521	南越谷地区センター・公民館	☎990-1200
蒲生地区センター・公民館	☎988-0600		

地域で輝く 光齢者に

こしがや元気

+ うれしいしゃ

# 光齢者プロジェクト



## 光齢者プロジェクトとは?

全国的な高齢化が進行する中、本市の高齢化率\*は令和2(2020)年に25%を超え、令和22(2040)年には30%以上となることが予想されています。

このような状況の中、「スポーツ・文化活動」「居場所」「働く場」「健康づくり」に関する取組をオール越谷で推進するとともに、振り込め詐欺等の特殊詐欺や悪徳商法などによる被害を防ぎ、高齢者の皆さまが活躍するための環境を整備する「光齢者プロジェクト」を進めてまいります。

※高齢化率…総人口のうち65歳以上の人口が占める割合

光齢者プロジェクトのさまざまな事業にご参加  
いただき、「元気」で「健康」な「光齢者」として、  
地域でご活躍ください!



越谷市長  
福田 晃



地域で輝く 光齢者に

こしがや元気  
+ ころれいしや

# 光齢者プロジェクト

高齢者の皆さまが“元気”で“健康”にあり続けるための  
さまざまな事業に取り組んでいます  
事業に参加して**光齢者**として  
地域でご活躍ください！



## 働く場

経済振興課・地域共生推進課・スポーツ振興課 等

就労やボランティア参加を通し社会参加を推進する

主な事業

- 高齢者就業支援事業
- 介護支援ボランティア
- スポーツ関係ボランティア



シルバー人材センターの活動  
(高齢者就業支援事業関連)



## 消費者被害防止 暮らし安心課

振り込め詐欺や悪質商法など消費者被害の対策を強化する

主な事業

- 高齢者見守り講座
- 消費者生活出張講座
- 通話録音機器貸与事業



高齢者見守り講座



## スポーツ・文化活動

生涯学習課・スポーツ振興課  
各地区センター・公民館 等

スポーツ・文化活動を体験し運動・学習の喜びを発見する

主な事業

- こしがや市民大学
- 市民体育祭
- 各地区のコミュニティ推進事業・生涯学習事業
- スポーツ・レクリエーション推進事業



市民体育祭



## 健康づくり

健康づくり推進課・スポーツ振興課・地域包括ケア課 等

体操と健診を習慣化し健康維持・介護予防に取り組む

主な事業

- がん検診
- 健康体操教室
- 介護予防リーダー養成講座



介護予防リーダー養成講座



## 居場所

地域包括ケア課・地域共生推進課 等

憩いの場での交流を通じ生きがいづくりを支援する

主な事業

- オレンジカフェ
- いきいき農園
- 老人福祉センター (けやき荘 くすのき荘 ゆりのき荘 ひのき荘)



くすのき荘



「私たち**光齢者**です!!!」



光齢者プロジェクトには他にもさまざまな事業があります



詳しくは市役所ホームページをご覧ください  
「光齢者プロジェクト」で検索!!

