

歩いた日を 健康応援ノート に記録しましょう



健康応援ノートは、健康に配慮した生活を送りながら、セルフマネジメント(自己管理)するためのものです。健康状態をチェックできるページもありますので、ご活用ください。ノートは以下で配布しています。

- (1)各あんしんすこやかセンター窓口
- (2)世田谷区高齢福祉部介護予防・地域支援課窓口
(世田谷区役所 世田谷区世田谷4-21-27)



また、左の二次元コードからファイルをダウンロードし、印刷してお使いいただくことも可能です。



参加者の方は、ぜひ参加証(リストバンド)をつけてお出かけしてください！
(各地区のあんしんすこやかセンター、介護予防・地域支援課でお渡ししています。)
街で同じリストバンドを持っている人がいるかも？ぜひ見つけてくださいね。

！ 貯まったポイントの交換期限にご注意ください

せたがやPayポイント付与のタイミングは月に2回あり、15日までに申請したものは25日に、
月末までに申請したものは翌月10日に付与されます。

ただし、3月は月に1回となり、19日までに申請したものは31日に付与されます。

付与されたせたがやPayポイントには有効期限があります。(付与日の6か月後当月の10日または25日)

ポイント交換後も月間ランキングに影響はありませんので、ぜひ早めの申請をお願いします。

最後のポイントの交換期限(3月19日)を過ぎてからの申請には応じられませんので、ご注意ください。

操作方法がわからない時は、お電話ください。
対面での操作説明会も実施しています。

専用コールセンター 03-6630-0493

(平日 午前9時～午後5時 ※12/29～1/3を除く)

健康長寿への一歩は、1日1回のお出かけから。

めざせ
元気シニア!

せたがや デジタルポイントラリー ガイドブック

実施
期間

令和8年

10月1日 木 ~ 3月19日 金

令和9年

まずは専用アプリをダウンロード

※アプリインストールの際にIDとパスワードを求められる場合があります。
iPhoneの場合はAppleID、Android端末の場合はGoogleアカウント情報をあらかじめご用意ください。

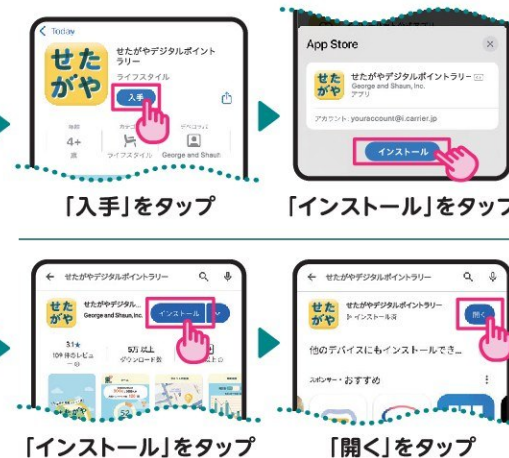
- ① 下の二次元コードをスマートフォンで読み込み世田谷区HPへアクセス



- ② iPhoneの方は「App Store」を、
Android端末の方は「Google Play」をタップ



- ③ 画面の指示に従いアプリをインストール



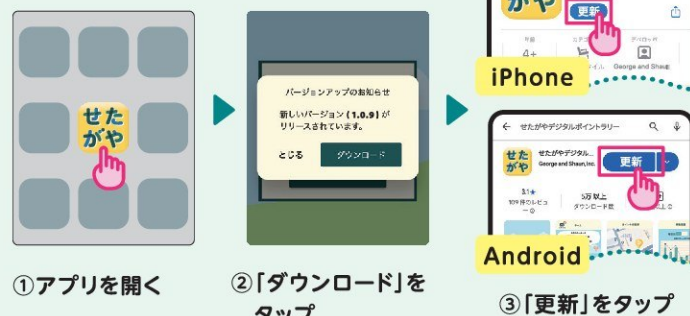
- ④ 専用アプリのインストールが完了



P.2
アプリの登録手順へ



令和7年度にダウンロードしたアプリをお持ちの方は更新、
削除済みの方は上の二次元コードから
再取得してください。

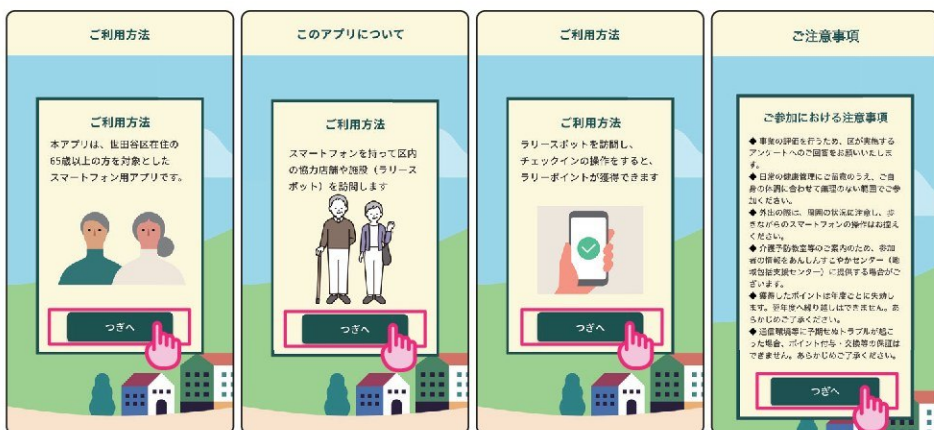


- ①アプリを開く ②「ダウンロード」をタップ ③「更新」をタップ



アプリの登録手順

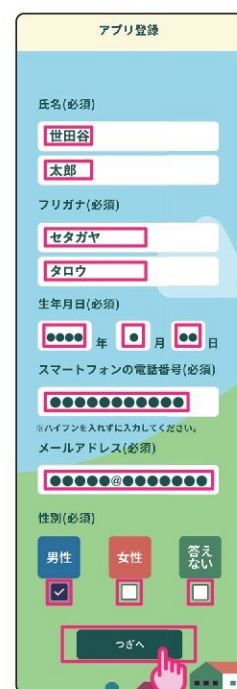
せたがやデジタルポイントラリー専用アプリを開き、
下記の手順で登録を行いましょう。



① 「このアプリについて」をお読みになりそれぞれ「つぎへ」をタップ



② 「新しく登録」をタップ
※令和7年度事業に参加された方は「昨年度ご利用の方」をタップし、右下の「既にアプリをお持ちの方」へすすみます



③ 空欄を全て入力し「つぎへ」をタップ
※生年月日はプルダウンから選択
※電話番号はハイフンなしで入力
※性別はいずれかにチェックを入れる



④ 郵便番号を入力し「住所を自動検索」をタップすると住所が自動的に反映されるので、番地以降を入力し「確認する」をタップ



⑤ 登録内容を確認し「登録申請を行う」をタップ



⑥ 「連携する」または「後から実施する」※をタップ
「後から実施する」を選択した方は⑫へ



⑦ セタがやPayアプリを開き、左上の「Setagaya Pay」マークをタップ



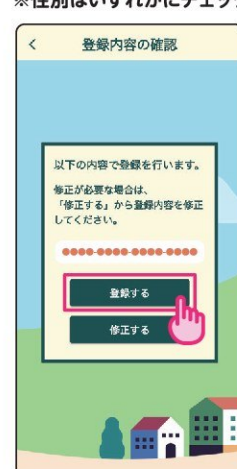
⑧ 16ケタの数字の右の「マーク」をタップしてコピー
その後表示される「OK」をタップして閉じる



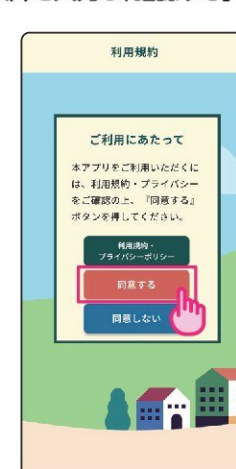
⑨ セタがやデジタルポイントラリーアプリに戻り、空欄部分をタップし「貼り付け」をタップ



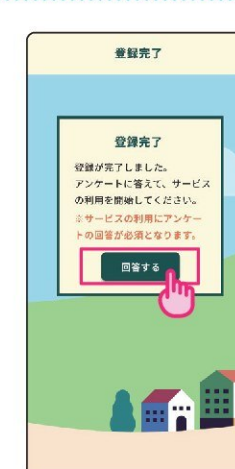
⑩ 数字が入力されたら「連携する」をタップ
※同一のせたがやPayアカウントを複数回登録いただくことはできません



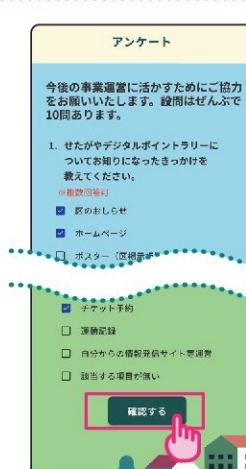
⑪ 「登録する」をタップ
修正する場合は「修正する」をタップし、登録内容を修正してください



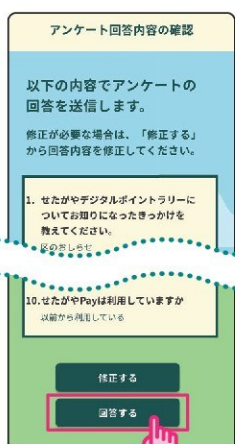
⑫ 「利用規約・プライバシーポリシー」の内容をご確認のうえ「同意する」をタップ



⑬ アンケートへ「回答する」をタップ



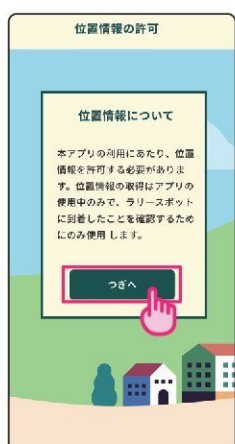
⑭ 該当する項目の左の「」をタップ、空欄を入力し「確認する」をタップ



⑮ 回答内容を確認し、「回答する」をタップ



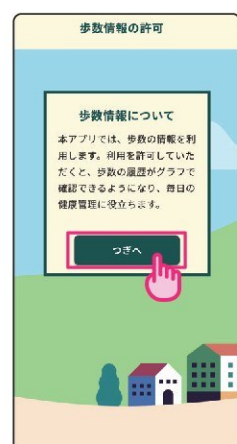
⑯ 「ホームに行く」をタップ



⑰ 「つぎへ」をタップ



⑱ 「許可」をタップ



⑲ 「つぎへ」をタップ

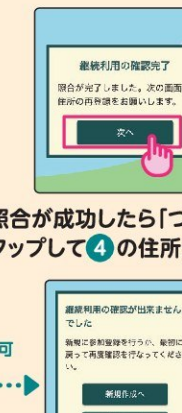


⑳ 「OK」をタップ

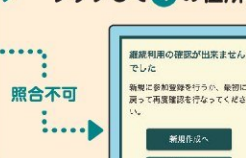
既にアプリをお持ちの方



画面の案内に従い情報を入力
「つぎへ」をタップで昨年の登録情報との照合を行います



照合が成功したら「つぎへ」をタップして④の住所登録へ



※ 照合ができなかった場合は新規登録をお願いいたします

※「あとで」を選択された方へ

ポイントラリーで貯めたポイントは、50ポイントごとにせたがやPayポイントへ交換できます。
ポイントへの交換はせたがやPayアカウントが必要です。
せたがやPayアカウントの確認・変更及び登録はマイページより設定できます。
→P.21 設定の確認・変更を参照



21 歩数計測アプリの歩数情報の許可をする

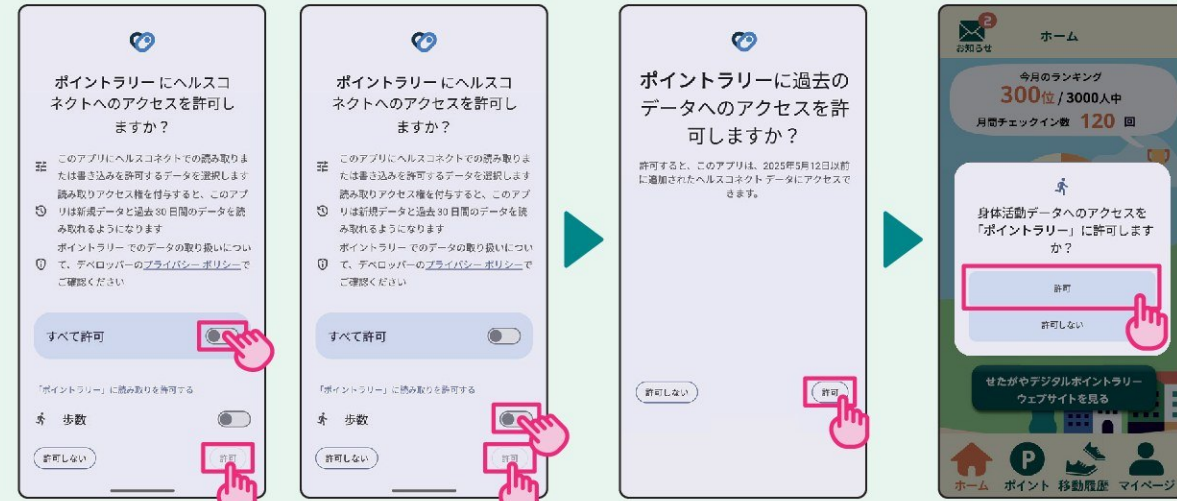
※歩数のカウントは、ご利用端末に搭載されている歩数計測機能より情報を取得しており、歩数が正確でない場合がございます。

せたがやデジタルポイントラリーアプリに歩数を表示するためには、iPhoneの場合は「ヘルスケア」の歩数データを、Android端末は「ヘルスコネクト」を連携する必要があります。歩数情報の許可をする場合は、事前に歩数計測アプリの設定・インストールが必要です。

Android端末の場合

「ヘルスコネクト」と「ポイントラリー」の許可設定をする

「ヘルスコネクト」連携がお済みでない方はP.6へお進みください



「すべて許可」をオンにし「許可」をタップ

※すべて許可しない場合は「歩数」をオンにし「許可」をタップ

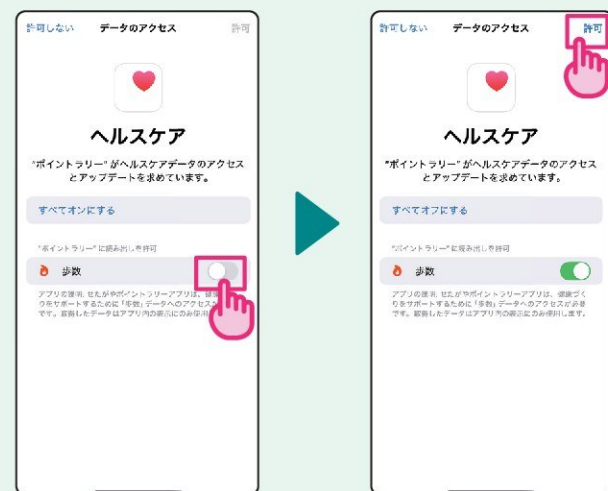
「許可」をタップ

「許可」をタップ

iPhoneの場合

「ヘルスケア」と「ポイントラリー」の許可設定をする

「ヘルスケア」連携がお済みでない方はP.5へお進みください



「歩数」をオンにする

「許可」をタップ



P.8 アプリの操作ガイドへ

20の歩数情報の許可で「許可しない」を選択された方
ポイントラリーアプリのホーム画面に歩数が表示されません。「今日の歩数」部分をタップすると設定することができます。

登録完了

iPhoneユーザー向け「ヘルスケア」連携の手順

Android端末は次のページへ

せたがやデジタルポイントラリーアプリに歩数を表示するために、iPhoneの「ヘルスケア」アプリの設定をします。

※iPhoneは「ヘルスケア」アプリが標準でインストールされているため、追加インストールは不要です。

1 「ヘルスケア」アプリの初期設定を確認する ※すでに設定済みの方は2へお進みください。



ホーム画面から「ヘルスケア」アプリをタップ

「続ける」をタップ

基本情報を入力(任意)し、「完了」をタップ

2 歩数計測が有効になっているか確認する



画面下部の「ブラウズ」をタップ

「アクティビティ」をタップ

「歩数」をタップ

歩数データが表示されているか確認

ポイントラリーアプリに戻りP.4の
21 歩数計測アプリの歩数情報の許可をする
iPhoneの場合 の手順へ

※歩数が表示されない場合

iPhoneの「設定」→「プライバシーとセキュリティ」→「モーションとフィットネス」→「フィットネストラッキング」をオンにし、その下に並ぶ「ヘルスケア」アプリのスイッチもオンにしてください。



「ヘルスケア」連携の手順

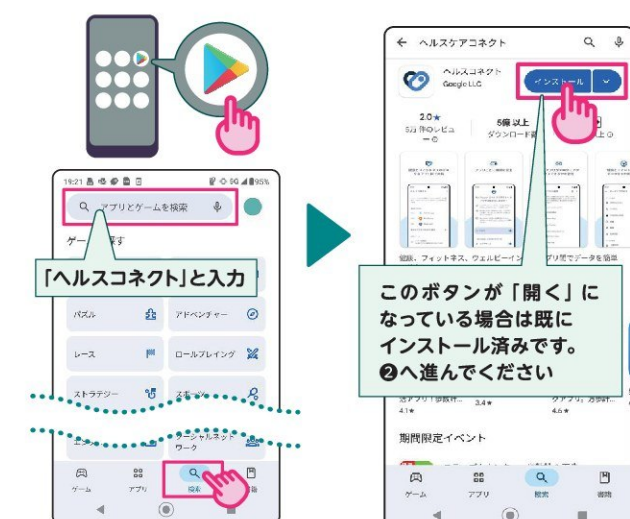
Androidユーザー向け「ヘルスコネク」連携の手順

せたがやデジタルポイントラリーアプリに歩数を表示するために、
Android端末の「ヘルスコネク」アプリのインストール・設定をします。

※ここでは歩数計測アプリ「GoogleFit」とヘルスコネクの連携方法をご案内します。
ヘルスコネクではGoogleFit以外の歩数計測アプリも選択できます。その他アプリとの連携については、各アプリの説明をご確認ください。
※複数の歩数計測アプリから同じ歩数データが書き込まれた場合は、それらのデータが統合されます。アプリ間でデータが整合しない場合は、ヘルスコネクの設定にて上位にあるアプリのデータが優先されます。
※端末によって、画面表示や文言が異なる場合がございます。

1 「ヘルスコネク」をインストールする

※Android 14以上をお使いの方は、ヘルスコネクが最初からインストールされています。②へお進みください

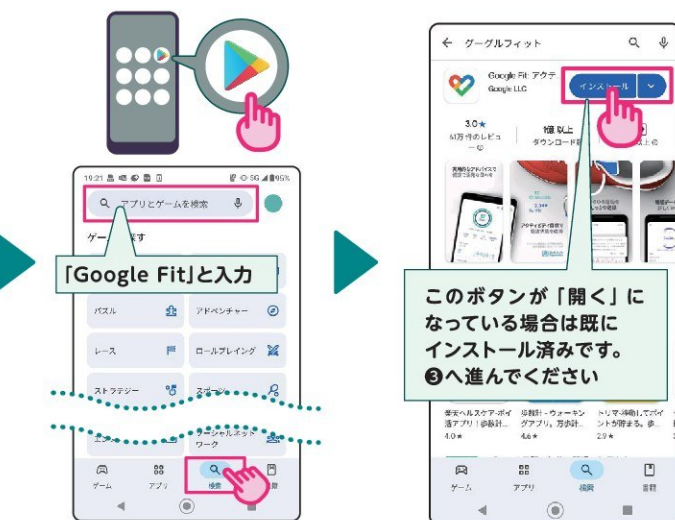


ホーム画面の「Playストア」アイコンをタップし、画面下部の「検索」をタップ、上部検索欄に「ヘルスコネク」と入力して検索

「インストール」をタップ

2 「Google Fit」をインストールする

※すでにインストール済みの方は③へお進みください



ホーム画面の「Playストア」アイコンをタップし、画面下部の「検索」をタップ、上部検索欄に「Google Fit」と入力して検索

「インストール」をタップ
※インストール後は、ポイントラリーアプリを起動する前に、必ずGoogle Fitアプリを開いて③の初期設定を完了してください

3 「Google Fit」の初期設定をする ※すでにお済みの方は④へお進みください



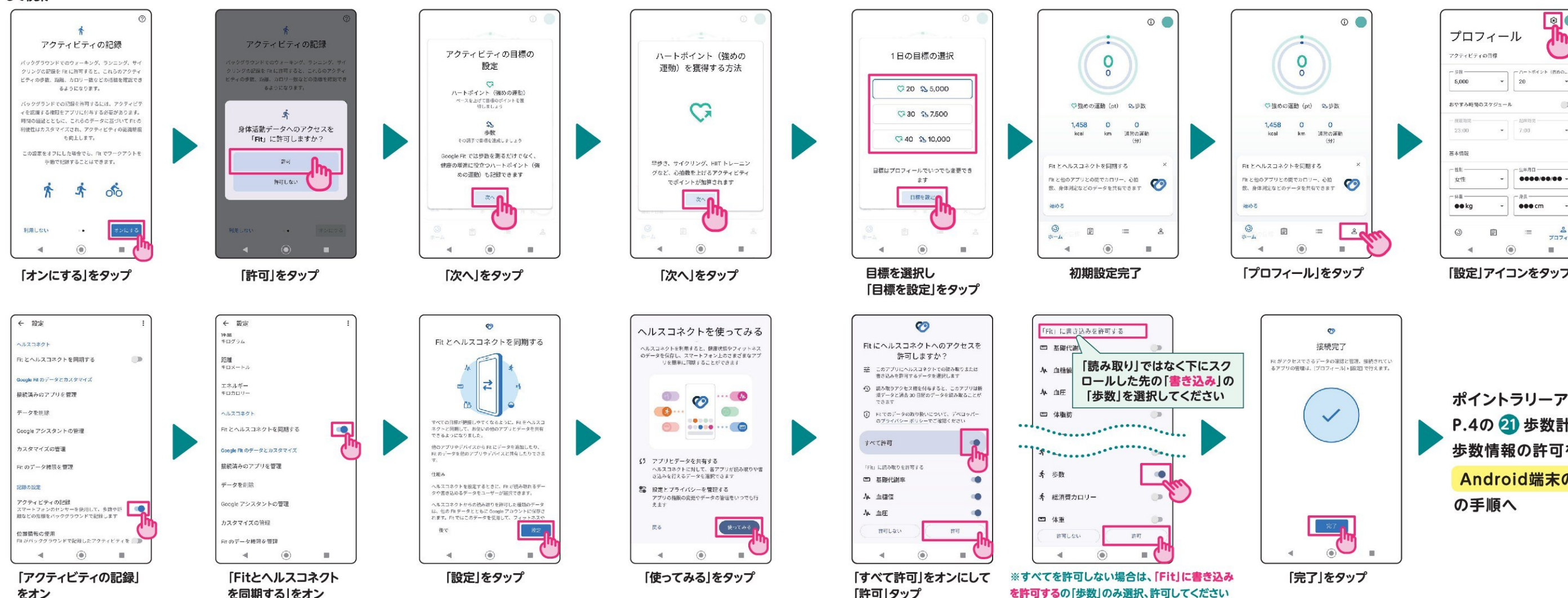
Google Fitアプリを開き、使用するGoogleアカウントで「続行」をタップ

基本情報を入力(任意)する

性別を選択し、公開するユーザーの「自分のみ」をタップ

基本情報を入力(任意)したら「次へ」をタップ

4 「ヘルスコネク」と「Google Fit」を同期設定する



「オンにする」をタップ

「許可」をタップ

「次へ」をタップ

「次へ」をタップ

目標を選択し「目標を設定」をタップ

初期設定完了

「プロフィール」をタップ

「設定」アイコンをタップ

「アクティビティの記録」をオン

「Fitとヘルスコネクを同期する」をオン

「設定」をタップ

「使ってみる」をタップ

「すべて許可」をオンにして「許可」タップ

※すべてを許可しない場合は、「Fit」に書き込みを許可する「歩数」のみ選択、許可してください

「完了」をタップ

ポイントラリーアプリに戻り
P.4の 21 歩数計測アプリの
歩数情報の許可をする
Android端末の場合
の手順へ

アプリの操作ガイド



操作ガイド① ホーム画面

お知らせ

赤丸内の数字は未読メッセージ数です。

マークをタップしてお知らせの確認、アンケートへの回答をしましょう。

ランキング表示

その月のチェックイン数に基づいた、参加者内での月間ランキングと、月間チェックイン数を確認できます。

合計獲得ポイント表示

現在の合計獲得ポイントです。ラリースポットを訪問し、チェックインすることで1ポイント獲得できます。1日に10ポイントまで貯められます。※1ヶ月の上限がなくなりました。

今日の歩数の表示

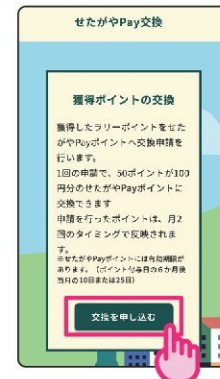
※歩数の表示がない場合は「歩数」をタップし、P4 ②1の手順で歩数情報の許可をしてください

専用ウェブサイトを見る

せたがやデジタルポイントラリーアプリに関する世田谷区のウェブサイトへアクセスできます。



操作ガイド③ せたがやPay ポイントへの交換申請



50ポイントたまと、「せたがやPayポイントと交換する」ボタンが表示されます。ボタンをタップし、「交換を申し込む」で申請完了です。

1回の申請で、50ポイントが100円分のせたがやPayポイントに交換できます。

※黄色の「せたがやPayポイントと交換する」ボタンが表示されないときは、⑤マイページで次をご確認ください。

⑤-A (承認ステータス) が「承認済み」か

⑤-B (アカウント情報) に誤りがないか

※申請したポイントは、月2回のタイミングで反映されます。(3月のみ1回)

※交換した後のせたがやPayポイントは、保有上限額はありますが、有効期限(付与日の6ヵ月後当月の10日または25日)があります。

交換の申請状況は、⑤マイページの⑤-C (ポイント交換状況) で確認できます。



操作ガイド④ 移動履歴

日付ごとのチェックイン履歴や、累計のポイント獲得履歴を確認できます。



① つぎへボタンをタップ
※初回のみ



② つぎへボタンをタップ
※初回のみ



③ わかったボタンをタップ
※初回のみ



④ 日付をタップして
その日のチェックインの
詳細や歩数を確認
※棒線グラフはチェックイン
数の表示、折れ線グラフは
歩数の表示です



⑤ [累計に切り替えて]
日付をタップしてその日
までのチェックイン総数
や歩数総数の累計、
月間チェックイン数、
月間歩数を確認



操作ガイド⑤ マイページ

各種設定・変更手続きや
お問合せはマイページから。

参加者番号はここで確認できます。
お問合せの際は参加者番号をお伝えください。

アプリ登録情報の承認ステータス
を確認できます。

承認済み...参加要件の審査を完了しています
確認中...コールセンターからご連絡をしますので、
ご対応ください
申請中...承認待ち
対象外...参加資格を満たしていないため、
ポイントの交換はできません

アプリの使い方でお困りの時に
ご利用ください。



ポイント交換状況の確認ができます。

累計ポイントの詳細	
申請中	...せたがやPayポイントへ申請済みポイント
保有数	...せたがやPayポイント申請前の保有ポイント
交換済み	...せたがやPayポイント交換済みポイント

登録済みのせたがやPayアカウントの確認や変更、
初めての連携もこちらから。

氏名、生年月日、電話番号、メールアドレスの変更
ができます。

機種変更の前に必ず機種変更手続きを行ってください。
機種変更手続きをしないと、アカウント情報が引き継が
ない場合があります。
機種変更の手順はP.20をご覧ください。

Android端末の場合



① 「アプリの使用時のみ/アプリの使用中は許可」
「今回のみ/1度だけ許可」のいずれかをタップし
位置情報へのアクセスを許可してください

iPhoneの場合



① 「アプリの使用時のみ/アプリの使用中は許可」
「今回のみ/1度だけ許可」のいずれかをタップし
位置情報へのアクセスを許可してください



② つぎへボタンをタップ
※初回のみ



③ をタップして
目的地を選択



④ 上へスクロールして
ラリースポットの
紹介を確認



⑤ 到着すると
「チェックイン可能です」
ボタンに変わるのでタップ



⑥ 「チェックイン済み」
でポイント獲得



操作ガイド② ポイント獲得

ポイントボタンをタップして、以下の手順で各ラリースポットを
目指しましょう。ポイントを貯めるには、ラリースポットへ到着した
際にチェックインボタンをタップする必要があります。
地図上で各ラリースポットを確認して、現地へ行ってチェックイン
しましょう。

虹色の期間限定ポイントスポットは期間内にチェックインすると
ポイントが貯まります。





世田谷地域の ラリースポット



世田谷地域

- 1 **せたがや未来の平和館(平和資料館)**
池尻1-5-27 世田谷公園内
- 2 **せたがや がやがや館(健康増進・交流施設)**
池尻2-3-11
- 3 **fono(フォノ)**
池尻3-21-1 クレミエヒロイ1階
- ★4 **池尻あんしんすこやかセンター**
池尻3-27-21
- 5 **セブン-イレブン世田谷三宿2丁目店**
三宿2-6-3
- 6 **三宿の森緑地**
三宿2-27-27
- 7 **男女共同参画センター らぶらす**
太子堂1-12-40 グレート王寿ビル3階～5階
- 8 **認定補聴器専門店(有)補聴器のセベ**
太子堂2-14-20
- ★9 **太子堂あんしんすこやかセンター**
太子堂2-17-1 2階
- 10 **Ayatori**
太子堂2-34-3-101
- 11 **美容・姿勢改善専門 39 FITNESS SALON**
太子堂4-28-2 サンフェル三軒茶屋301
- 12 **ブルーランジェリーボヌール栄通り店**
三軒茶屋1-36-2
- 13 **アーモンド洋菓子店 若林支店**
若林1-2-1 1階
- ★14 **若林あんしんすこやかセンター**
若林1-34-2
- 15 **ゴードカフェ**
若林4-30-9 グリーンハウス1階
- 16 **ひだまり友遊会館**
若林4-37-8
- 17 **教育総合センター**
若林5-38-1

- 18 **三恵**
三軒茶屋2-13-16
- 19 **三茶コンディショニング
整骨院/鍼灸院**
三軒茶屋2-25-7
ニューウェルハイツ第2三軒茶屋1階
- 20 **せたがやみどり公園**
世田谷1-11-28
- ★21 **上町あんしんすこやかセンター**
世田谷1-23-5 2階
- 22 **ロンアンドメリー**
世田谷1-24-2 栄楽ビル1階
- 23 **セブン-イレブン世田谷駒留通り店**
世田谷1-41-7
- 24 **AIR BRAIN**
世田谷4-4-19
東武ハイライン世田谷108
- 25 **世田谷区役所**
世田谷4-21-27
- 26 **桜みんなの公園**
桜2-3-4
- 27 **花の店やまぐち**
桜2-10-10
- 28 **喫茶Umai**
桜2-21-15
- 29 **YOKIPAN**
桜3-2-15 稲田ビル3 1階
- 30 **アトリエ シュシュ**
桜3-8-16 ユートピアハイツ1階

- 31 **セブン-イレブン
世田谷弦巻1丁目店**
弦巻1-21-1
- 32 **世田谷美術館分館
向井潤吉アトリエ館**
弦巻2-5-1
- 33 **弦巻さくら整体院**
弦巻2-34-8
- 34 **弦巻三丁目公園**
弦巻3-10-17
- 35 **中央図書館**
弦巻3-16-8
- 36 **弦巻区民集会所**
弦巻5-1-18
- 37 **山とハチミツ**
宮坂1-14-8 山浦ハイツ1階
- 38 **宮坂区民センター**
宮坂1-24-6
- ★39 **経堂あんしんすこやかセンター**
宮坂1-44-29
- 40 **清和堂文具店**
宮坂3-18-1
- 41 **クリーニング ラクーン**
宮坂3-52-1

- 42 **指圧プラス**
桜丘2-21-7
メゾンリエいる1階B号
- 43 **桜丘南公園**
桜丘3-4-8
- 44 **大きな木の下にある暮らしの雑貨店**
桜丘3-37-46
- 45 **桜丘宇山緑地**
桜丘3-28-10
- 46 **桜丘すみれば自然庭園**
桜丘4-23-12
- 47 **桜丘区民センター**
桜丘5-14-1
- 48 **洋風食堂はしぐち亭**
経堂1-11-13 ウエダビル1階
- 49 **石仏公園**
経堂3-6-5
- 50 **経堂けやき公園**
経堂3-22-2
- 51 **長島大榎公園**
経堂5-17-25

- 52 **インド料理スパイスマジック
世田谷下馬店**
下馬1-40-18
- 53 **世田谷ボランティアセンター**
下馬2-20-14
- 54 **世田谷福祉作業所**
下馬2-31-6
- 55 **STAND3201**
下馬3-20-1
- 56 **おむすび茶 cha cha**
下馬3-38-2
- 57 **下馬中央公園**
下馬4-1-1
- 58 **おにぎり一番おにいち**
下馬4-3-9 魚鯛ビル1階
- ★59 **下馬あんしんすこやかセンター**
下馬4-13-4
- 60 **駒繋公園**
下馬4-28-3

- 61 **セブン-イレブン世田谷野沢2丁目店**
野沢2-13-3
- 62 **南原公園**
野沢3-2-12
- 63 **ガーデンカフェときそら**
野沢3-14-1
- 64 **喫茶是々**
上馬2-24-11
- 65 **文具のシモヤマ**
上馬4-2-5 上馬セントラル
- 66 **安達屋**
上馬4-5-5
- ★67 **上馬あんしんすこやかセンター**
上馬4-10-17
- 68 **上馬高齢者集会所**
上馬4-36-9



北沢地域の ラリースポット

- 1 さくら花見堂
代田1-13-14
- 2 セブン-イレブン世田谷代田店
代田1-38-3
- 3 VIBESRECORDS |
バイブスレコード
代田3-14-14
I.T.O Umegaoka101
- 4 すみれ公園
代田3-30-16
- 5 梅丘北公園
梅丘1-40-6
- ★ 6 梅丘あんしんすこやかセンター
梅丘1-61-16
- 7 hnn
梅丘3-14-14
- 8 七月堂古書部
豪徳寺1-2-7
- 9 美容室argt
豪徳寺1-6-3 スバルハイツ1-A
- 10 kiyooka sewing works
豪徳寺1-23-12 ささビル2階
- 11 世田谷城趾公園
豪徳寺2-14-1
- 12 豪徳寺
豪徳寺2-24-7
- 13 下代田児童遊園
代沢1-23-9

- 14 謎解きカフェ蘭玉
代沢2-36-21 buzzy代沢2階
- 15 小熊建設株式会社
KUMAZOリフォーム
代沢4-15-3
- 16 代沢せせらぎ公園
代沢4-36-1
- ★ 17 代沢あんしんすこやかセンター
代沢5-1-15
- 18 からだ元気治療院 世田谷北沢店
代沢5-28-1 5281DZ-101
- 19 羽根木公園
(健康遊具ランド付近)
代田4-38-52
- 20 代田区民センター
代田6-34-13
- ★ 21 新代田あんしんすこやかセンター
羽根木1-6-14
- 22 kitchen and CURRY
羽根木1-21-24 亀甲新い52
- 23 セブン-イレブン世田谷羽根木店
羽根木2-33-15
- 24 大原さんかく公園
大原1-13-6
- 25 大原GOGO公園
大原1-55-6
- 26 北沢一丁目公園
北沢1-3-4

- 27 北沢一丁目丘の上公園
北沢1-45-6
- ★ 28 北沢あんしんすこやかセンター
北沢2-8-18 北沢タウンホール内 地下1階
- 29 セブン-イレブン世田谷下北沢駅前店
北沢2-26-6
- 30 北沢公園
北沢3-4-1
- 31 どんぐりひろば公園
北沢3-26-18
- 32 あおぞら公園
北沢4-26-8
- 33 東京 世田谷 升本屋
北沢5-36-1
- 34 松原つみき公園
松原1-3-7
- 35 食事処 相州屋
松原1-38-9 福島荘



- ★ 41 松原あんしんすこやかセンター
松原5-43-28
- 42 梅丘中学校温水プール
松原6-5-11
- 43 保健医療福祉総合プラザ
(うめとびあ)
松原6-37-10
- 44 朝日屋酒店
赤堤1-14-13
- 45 こけけ
赤堤2-50-18
- 46 和菓子 よも
赤堤3-3-16 松原コーポ1階
- 47 有限会社マスター
赤堤3-12-22
- 48 赤堤3-23遊び場
赤堤3-23-14
- ★ 49 松沢あんしんすこやかセンター
赤堤5-31-5
- 50 土と農の交流園
桜上水2-11-1
- 51 桜上水のびのび公園
桜上水3-8-5
- 52 Fractal
桜上水4-18-16 1階
- 53 開々亭
桜上水4-25-14



玉川地域の ラリースポット

- 1 東玉川第二公園
東玉川1-19-11
- 2 東玉川公園
東玉川1-32-2
- 3 奥沢公園
奥沢1-19-2
- 4 原精米店
奥沢2-12-2
- 5 セブン-イレブン世田谷奥沢3丁目店
奥沢3-9-8
- ★6 奥沢あんしんすこやかセンター
奥沢3-15-7
- 7 ぽかぽか広場
玉川田園調布1-19-2
- 8 hat-ch
奥沢4-26-8 タイハウコーポ101
- 9 よみうりカルチャー自由が丘
奥沢5-27-5 魚菜ビル3階
- 10 世田谷美術館分館 宮本三郎記念美術館
奥沢5-38-13
- 11 メイド・イン・アース 自由が丘店
奥沢7-3-10 T-STYLE自由が丘1階
- ★12 九品仏あんしんすこやかセンター
奥沢7-35-4
- 13 ねこじゃらし公園
奥沢7-46-5
- 14 フィエスタデルアミーゴ
玉堤1-21-13 東京園マンション103
- 15 セブン-イレブン世田谷等々力1丁目店
等々力1-7-18
- 16 corneille
等々力2-16-15
- 17 フローリストのだ
等々力2-19-12
- 18 パイ焼き窯
等々力2-36-13

- ★19 等々力あんしんすこやかセンター
等々力3-4-1 玉川総合支所2階
- 20 等々力地区会館
等々力3-25-16
- 21 等々力五丁目はなみずき公園
等々力5-20-15
- 22 セブン-イレブン
世田谷等々力7丁目店
等々力7-5-21 モンテパレ
- 23 旅日本株式会社
等々力7-15-5
- 24 等々力八丁目公園
等々力8-18-3
- 25 ザンパータ
尾山台1-1-1
- 26 狐塚古墳緑地
尾山台2-17-10
- 27 上野毛区民集会所
上野毛1-26-14
- 28 上野毛自然公園
上野毛2-17-19
- 29 玉川野毛町公園
野毛1-25-1
- 30 野毛区民集会所
野毛2-4-4
- 31 野毛西公園
野毛3-18-5
- 32 庭cafe443 in Todoroki
中町2-1-13
- ★33 上野毛あんしんすこやかセンター
中町2-33-11
- 34 (有)粕谷精米店
中町3-6-1
- 35 おいしい富士屋
中町4-28-6 プチメゾン上野毛1階
- 36 カット専門店スマイル
中町5-25-21

- 37 セブン-イレブン世田谷上用賀1丁目店
上用賀1-8-5
- 38 JRA馬事公苑
上用賀2-1-1
※10/24(予定)まで休苑のため正門付近
- 39 玉川区民会館別館(上用賀アートホール)
上用賀5-14-1-102
- 40 用賀公園
上用賀6-13-18
- 41 用賀南公園
用賀1-9-3
- ★42 用賀あんしんすこやかセンター
用賀2-29-22 2階
- 43 コペリエ
用賀3-5-10 1階
- 44 エコプラザ用賀
用賀4-7-1
- 45 順心堂整骨院
用賀4-11-20
ザ・ガーデンベルセ402号室
- 46 フローラ洋菓子店
用賀4-17-4
- 47 HOG STO+
用賀4-33-21
グリーンハウスNo.7 107号室
- 48 玉川台区民センター
玉川台1-6-15
- 49 GRILL&DINING用賀倶楽部
玉川台2-17-16
世田谷マイスターハウス1階
- 50 玉川福祉作業所
玉川1-7-2
- 51 二子玉川公園
玉川1-16-1
- 52 玉川ボランティアビューロー
玉川2-1-15
- 53 the25Nail&Cafe
玉川3-14-8 AG二子玉川
- 54 シュクレパール
玉川3-34-2 リオヴェルデ1階
- ★55 二子玉川あんしんすこやかセンター
玉川4-4-5 2階



- 56 瀬田二丁目公園
瀬田2-8-17
- 57 フェイバリット
瀬田4-24-2 サンハイムセタ
- 58 瀬田四丁目旧小坂緑地
瀬田4-41-21
- 59 ふたこビール瀬田醸造所&
Unagiya Taproom
瀬田5-2-1
- 60 フラワーランド(瀬田農業公園)
瀬田5-30-1
- 61 セブン-イレブン世田谷駒澤大学南店
駒沢4-1-24
- ★62 深沢あんしんすこやかセンター
駒沢4-33-12
- 63 muku.
駒沢4-18-19 優工堂ビル1階
- 64 都立駒沢オリンピック公園
(オリンピック記念塔付近)
駒沢公園1-1
- 65 ファインシュメッカーサイトウ
新町2-10-13
- 66 桜新町区民集会所
桜新町1-30-14
- 67 UN LIVRE桜新町店
桜新町2-10-6
- 68 深沢一丁目公園
深沢1-8-17
- 69 深沢一丁目緑地
深沢1-28-11
- 70 深沢二丁目緑地
深沢2-13-13
- 71 深沢四丁目公園
深沢4-21-3
- 72 クッポグラフィー
駒沢公園スタジオ
深沢5-1-8 ハマックスビル1階
- 73 カフェテナンゴ
深沢5-8-5 NEビル 1階
- 74 深沢七丁目もみじ公園
深沢7-18-17
- 75 深沢の杜緑地
深沢8-14-1



砦地域の ラリースポット

★**1** 祖師谷あんしんすこやかセンター
祖師谷4-1-23

2 東園茶舗
祖師谷4-24-21 1階

3 つりがね池公園
祖師谷5-33-11

4 セブン-イレブン世田谷複店
祖師谷6-33-15 複ビル

5 リサイクル千歳台
千歳台1-1-5

6 廻沢南公園
千歳台2-23-9

7 世田谷美術館分館
清川泰次記念ギャラリー
成城2-22-17

8 成城三丁目緑地
成城3-16-38

9 富士見橋
成城4-1～成城3-8

10 成城みつ池緑地
成城4-20-8

11 (公財)世田谷トラストまちづくり
ビジターセンター
成城4-29-1

★**12** 成城あんしんすこやかセンター
成城6-3-10

13 成城補聴器フィッティングルーム
成城6-15-23 成城プラザ1階

14 一宮庵
成城6-22-7

15 成城七丁目緑地
成城7-21-24

16 成城八丁目広場
成城8-28-1

17 Rorty
船橋1-6-2

18 包装用品ケンロク
船橋2-7-1

19 船橋二丁目公園
船橋2-20-4

20 船橋三丁目能勢公園
船橋3-10-12

★**21** 船橋あんしんすこやかセンター
船橋4-3-2

22 葎根公園
船橋6-21-1

23 セブン-イレブン世田谷船橋7丁目店
船橋7-7-3

24 千歳温水プール
船橋7-9-1

25 千歳台地区会館
千歳台3-31-9

26 廻沢公園
千歳台4-16-14

27 千歳台六丁目公園
千歳台6-16-10

28 喜多見公園
喜多見2-10-45

29 喜多見東記念公園
喜多見3-3-5

★**30** 喜多見あんしんすこやかセンター
喜多見5-11-10

31 次大夫堀公園
喜多見5-27-14

32 砦工房分園 キタミ・クリーンファーム
喜多見7-3-1

33 滝下橋緑道
喜多見7-28～喜多見7-25先

34 BEX ISOYA成城
喜多見7-34-25

35 喜多見地区会館
喜多見8-23-23

36 きたみふれあい広場(管理棟付近)
喜多見9-25-5

37 リコー砦総合運動場テニスコート
宇奈根1-5-1

38 宇奈根龍王公園
宇奈根2-2-17

39 有限会社 岩井園芸
宇奈根2-27-5

40 リカーアンドフーズ山
宇奈根3-1-12

41 旅とコーヒー&Roaster
Un Sou
宇奈根3-4-7

42 鎌田区民集会所
鎌田2-1-24

43 鎌田二丁目公園
鎌田2-21-16

44 JA東京中央
ファーマーズマーケット二子玉川
鎌田3-18-8

45 鎌田区民センター
鎌田3-35-1

46 岡本いこいのもり緑地
岡本1-17-3

47 岡本公園
岡本2-19-1

48 岡本わきみず緑地
岡本2-35-16

49 大蔵三丁目公園(南側公衆トイレ付近)
大蔵3-2-40

50 大蔵運動公園(体育館棟付近)
大蔵4-6-1

51 田直公園
大蔵5-22-3

52 おっこし記念公園
大蔵6-8-4

53 東山野広場
砦1-11-13

54 砦一丁目ろっかく公園
砦1-30-6

55 世田谷SY整骨院
砦3-5-2勝吉ビル3階

56 セブン-イレブン世田谷砦4丁目店
砦4-6-8

★**57** 砦あんしんすこやかセンター
砦5-8-18

58 肉球箱屋Garden-Variety
砦5-23-8 板倉ハイツ1階(旧板倉書店)

59 山野公園
砦6-10-3

60 ほほえみプリン
砦6-27-19 笑恵館

61 ローキートンコーヒースタンド
(LOWKEYTONE COFFEE STAND)
砦6-37-6 E号室

62 アトリエ祐
砦8-21-7 Kスタジオ1階

63 世田谷美術館
砦公園1-2



砦地域



烏山地域の ラリースポット

- 1 コイノニアかみきた
上北沢1-32-14
- 2 上北沢公園
上北沢2-1-5
- 3 將軍池広場
上北沢2-1-11
- 4 上北沢区民センター
上北沢3-8-9
- 5 上北沢天兼
上北沢4-15-13
- ★6 上北沢あんしんすこやかセンター
上北沢4-32-9
- 7 八幡山公園
八幡山1-27-24
- 8 八幡山三丁目公園
八幡山3-9-21
- 9 nice&warm
八幡山3-32-16
- 10 上祖師谷一丁目公園
上祖師谷1-16-13
- ★11 上祖師谷あんしんすこやかセンター
上祖師谷2-7-6
- 12 魚久
上祖師谷2-33-33
- 13 都立祖師谷公園(はらっぱ広場付近)
上祖師谷3-22-19
- 14 セブン-イレブン
世田谷上祖師谷4丁目店
上祖師谷4-19-11
- 15 上祖師谷四丁目公園
上祖師谷4-34-8

- 16 大道北三十三志公園
上祖師谷6-16-33
- 17 上祖師谷七丁目公園
上祖師谷7-18-2
- 18 都立蘆花恒春園(花の丘付近)
粕谷1-20-1
- 19 セブン-イレブン世田谷粕谷3丁目店
粕谷3-19-13
- 20 リビングショップ ひとすぎ
粕谷3-30-15
一杉マンション
- 21 J&Sフィールド
(光風亭 Qs ANOTHER
HOUSE付近)
給田1-3-42
- 22 給田地区会館
給田3-14-7
- 23 給田四丁目緑地
給田4-25-18
- 24 給田花咲き公園
給田5-10-12
- 25 世田谷文学館
南烏山1-10-10
- 26 セブン-イレブン
世田谷南烏山2丁目店
南烏山2-1-1
- 27 南烏山けやき公園
南烏山3-12-2
- 28 芦花公園北口名倉堂接骨院
南烏山3-23-1 山本アビタシオン北館102号室
- 29 千歳烏山プレゼント整体院
南烏山4-22-11 ストックマンション烏山1階
- 30 Pomme(ポム)
南烏山5-25-3 ベルフォーム店舗1階



- ★31 烏山あんしんすこやかセンター
南烏山6-4-26 烏山第2倉林ビル4階
- 32 コミュニティカフェ ななつのこ
南烏山6-12-12
コーシャハイム千歳烏山12号棟1階

- 33 烏山総合支所
南烏山6-22-14
- 34 烏山公園
北烏山1-20-1
- 35 烏山福祉作業所
北烏山1-29-15
- 36 北烏山三丁目公園
北烏山3-6-16
- 37 北烏山三丁目松葉記念公園
北烏山3-20-33

- 38 仁誠堂薬局
北烏山4-35-30
- 39 北烏山四丁目緑地
北烏山4-45-66
- 40 寺町通り区民集会所
北烏山5-1-4
- 41 鯉季節料理 浅や
北烏山7-30-32
北烏山ロータリーマンション103
- 42 北烏山もぐら公園
北烏山8-5-18
- 43 セブン-イレブン
世田谷北烏山8丁目店
北烏山8-23-15

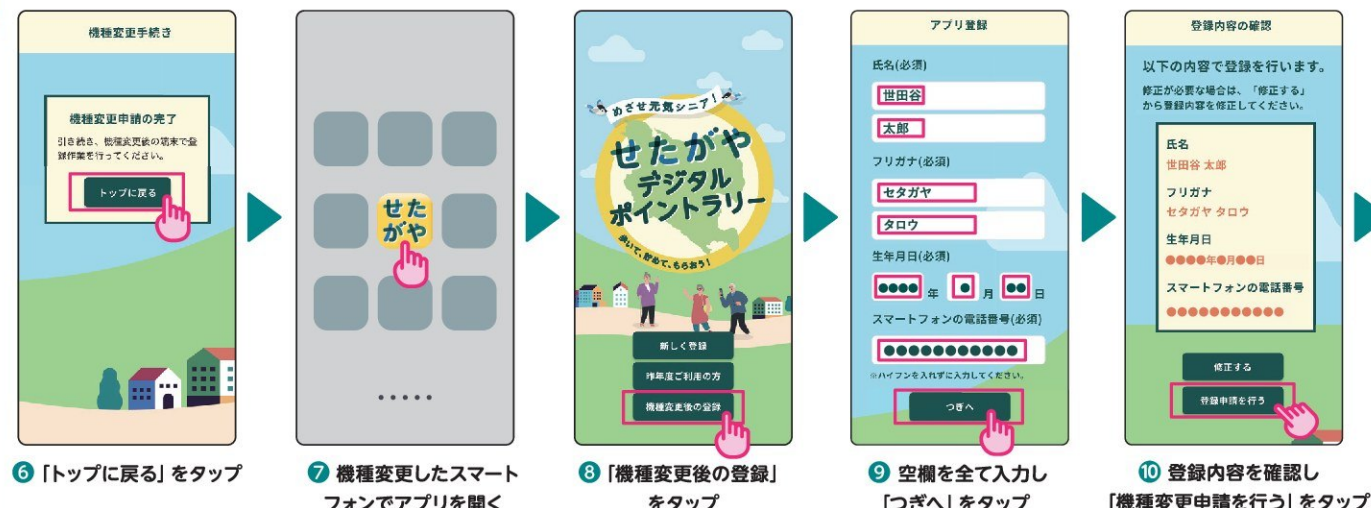
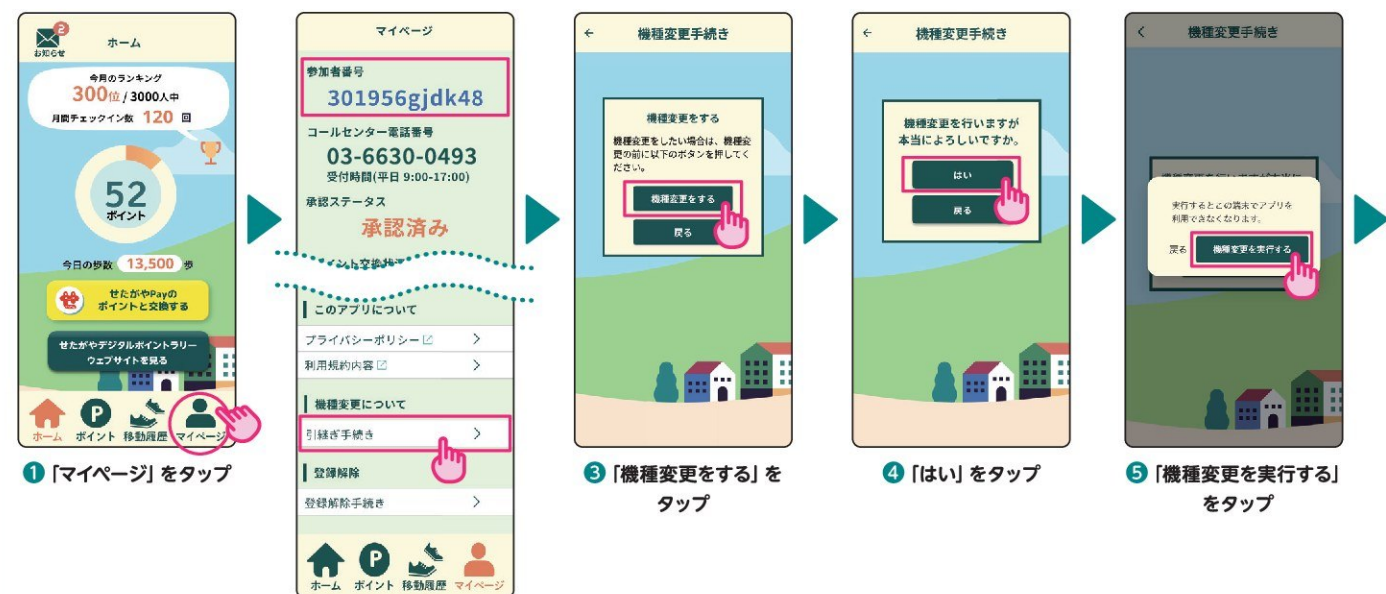


体調に留意し、自分のペースで無理せず参加しましょう。
スマートフォンを操作する際は、立ち止まって、
周囲に注意しましょう。



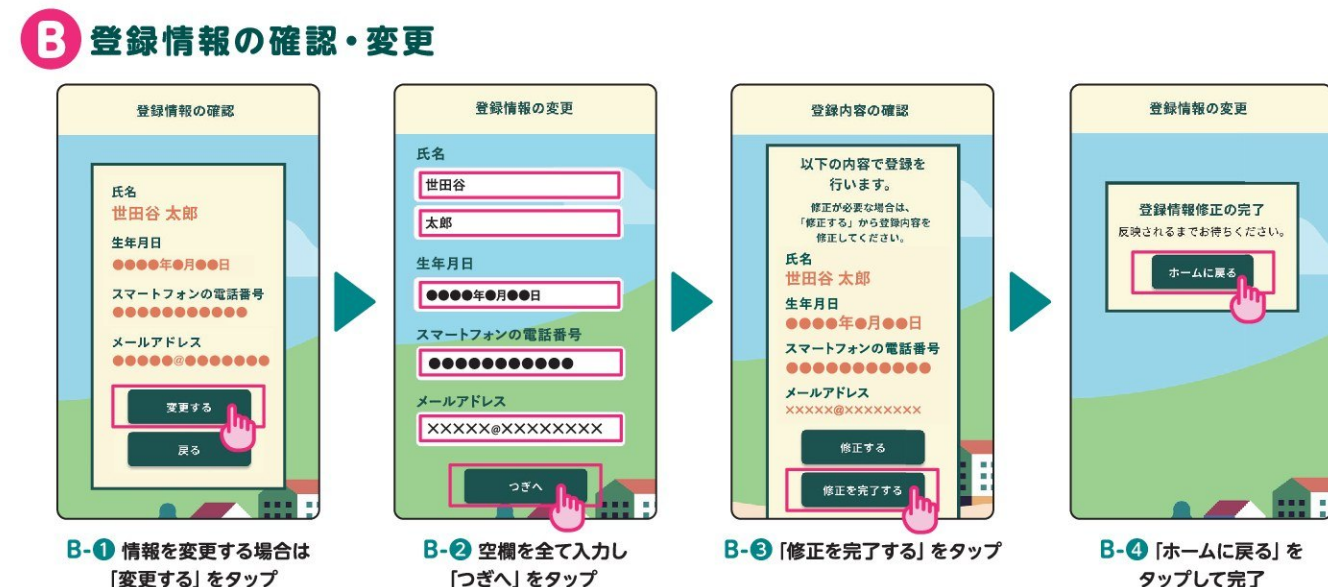
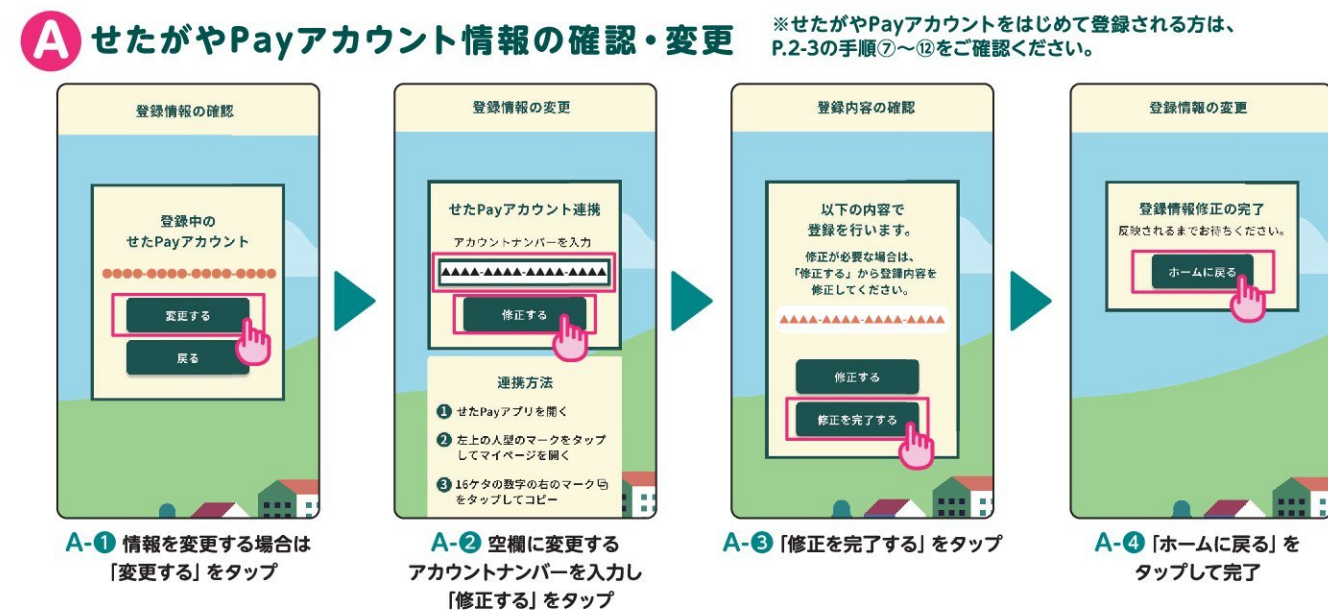
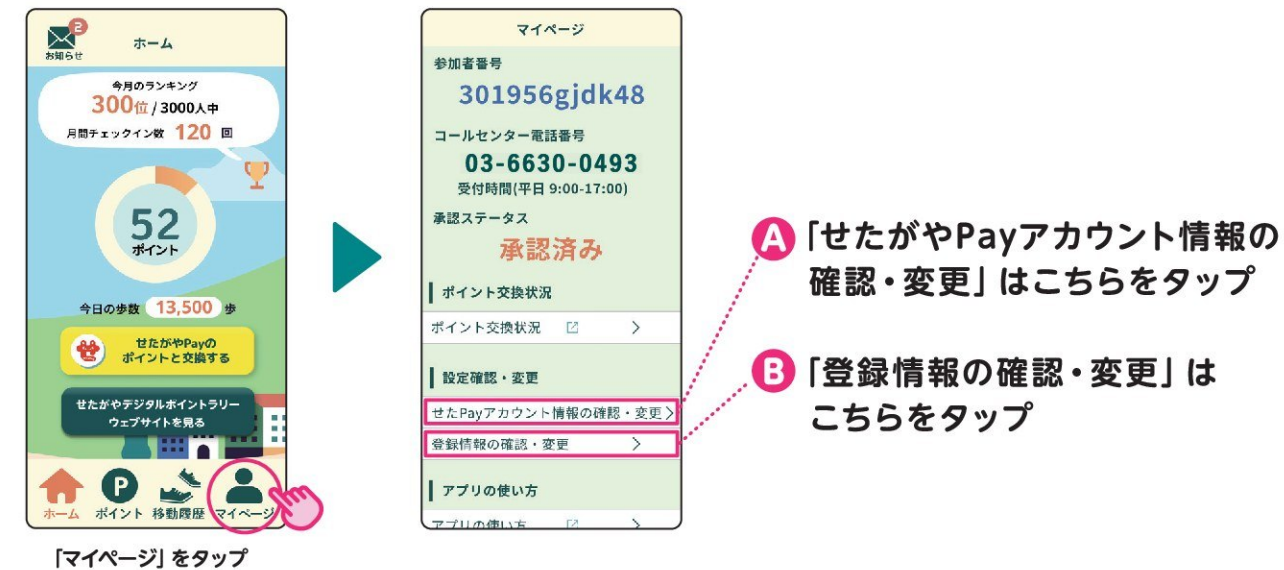
機種変更の手順

ご使用のスマートフォンの機種変更をする際は、必ず事前に引継ぎ手続きを行ってください。



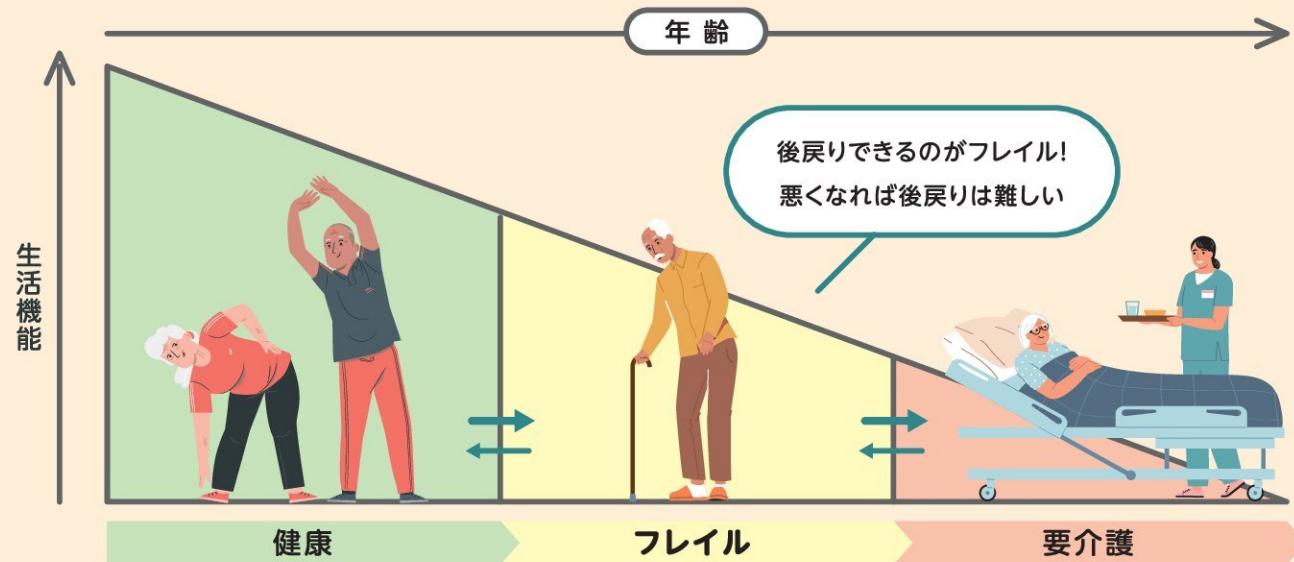
設定の確認・変更

各種設定や登録情報の確認と変更の手順です。



まずは知っておこう 介護 予防 ・ フレイル予防

フレイルってなに？



**加齢とともに体力や気力が低下し、食欲や活動量が低下して
虚弱になっていく状態をフレイルといいます。**



最近、こんなことはありませんか？

- ☒ 歩くのが遅くなった。
 ☒ 疲れやすくなった。
- ☒ 体重が減ってきた。
 ☒ ペットボトルのふたが開けにくくなった。

早めに気づいて対策をとれば、元に戻ることができます。

いつから対策すればいいの？

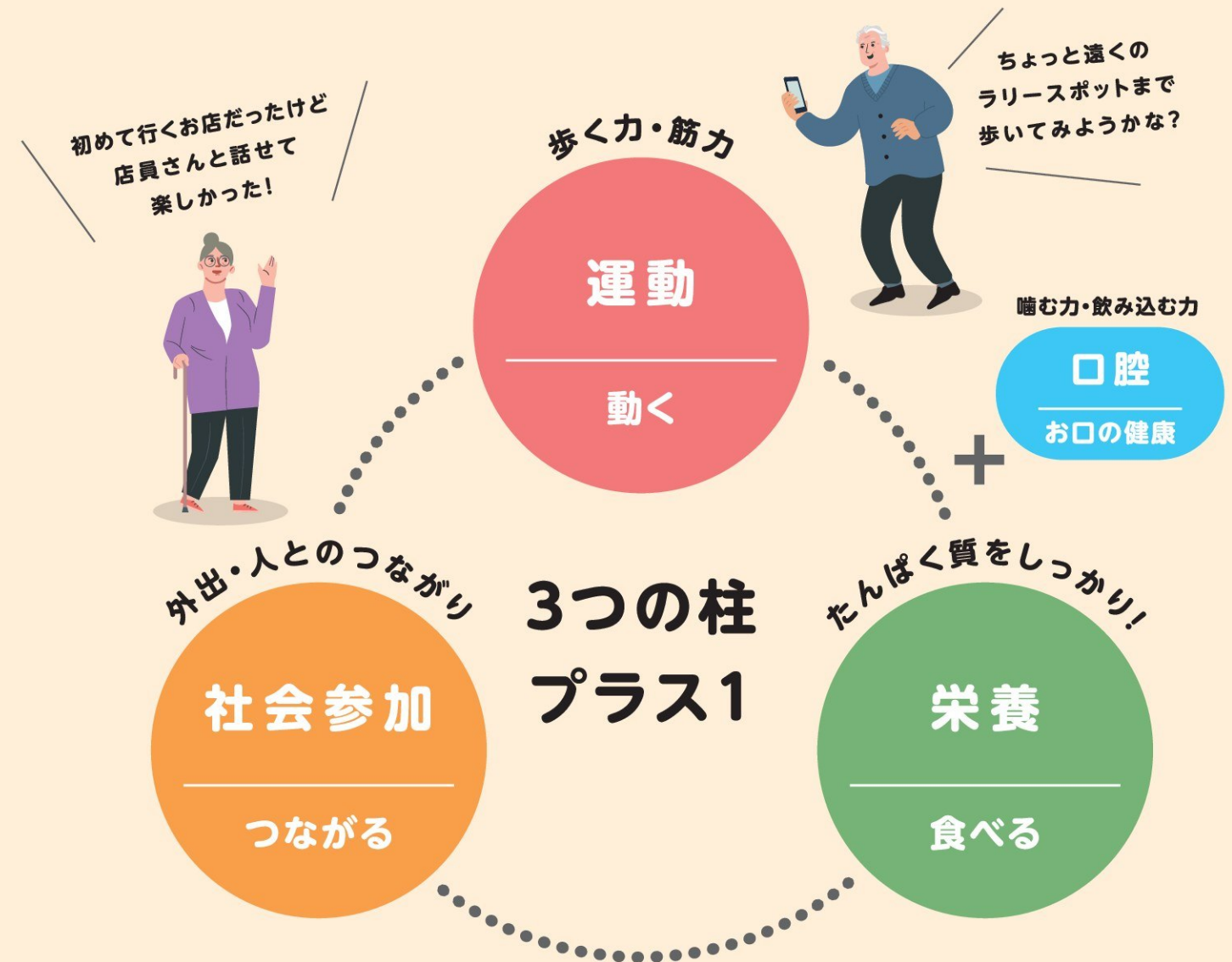
フレイルを予防するためには、中年期は生活習慣病の予防を意識してください。
高齢期に近づくにつれ、たんぱく質をしっかりとることや、筋力の維持、積極的な社会参加など、フレイル予防へ意識を変えていくことが大切です。

[illegible]

いつから始めても、遅すぎるということはありません。

3つの柱プラス1

**フレイル予防には、運動・社会参加・栄養＋口腔（お口の健康）の
「3つの柱プラス1」が重要です。**



5分で学べる動画を区公式YouTubeで配信中!



フレイル予防スタート編



運動編



栄養・お口の健康編



社会参加編