



①=対象(特記ない場合、区内在住・在勤・在学者) ②=日時・日程 ③=会場 ④=当日直接会場へ  
 ⑤=費用(特記ない場合、無料) ⑥=ほかの情報 ⑦=申込方法(特記ない場合、発行日時点で申込可)  
 ⑧=問合せ先 ⑨=区のホームページ(右記二次元コード)から申込可(⑨はスマートフォン不可)  
 ⑩HPQ 0000=区のホームページ検索バーへの番号入力でページを表示\*



区役所 〒154-8504 世田谷4-21-27  
<https://www.city.setagaya.lg.jp/>  
 せたがやコール  
 区HPQ 120061

\*9月2日以降、リニューアル後の区のホームページでは、9月1日号までに掲載の番号は、検索メニューの「HPQ」から探すへ入力してください(詳しくは、本紙8月15日号8面をご覧ください)。

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 で毎日「ちょこっと外出」しませんか?

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
- 外出がおっくうに感じる…

ずっと元気に過ごすためには、毎日少しでも外出することが効果的です。人や社会との関わりが豊かな人ほど、要介護や認知症になりにくいことが分かっています。こまめな買い物・ペットの散歩などの小さな用事と組み合わせて、まずは1日1回、外に出かけることを目標にしましょう。



スマートフォンを持って、協力店舗や施設(区内280か所程度)をまわり、ポイントを集めて楽しむイベントです。

一人でもお友達とでも、いつでも気軽にご自身のペースで参加でき、貯まったポイントは**せたがやPayのコインと交換できます**。地域には、緑あふれる公園、落ち着ける喫茶店、仲間との集いなど、楽しんだりホッと一息ついたりできるスポットがいっぱい! 毎日の「ちょこっと外出」をきっかけに、がんばりすぎないペースで、楽しく元気シニアをめざしましょう!



対象スポットはこちらから  
ご覧になれます



※対象スポットの訪問で1ポイント付与。50ポイントごとにせたがやPayのコイン500円分と交換可(上限あり)。  
※スマートフォンの操作は、立ち止まり、周囲に注意して行うようお願いします。

## 対象

区内在住の65歳以上の方(※)で、アンケートにご協力いただける方(先着4200人程度)  
※令和7年3月31日までに65歳を迎える方も対象です。

## 期間

令和6年10月1日(火)から  
令和7年3月21日(金)まで  
(お申込は9月2日(月)から)

## 問合せ (9月2日(月)から)

専用コールセンター  
**☎03-6744-5359**  
土・日曜、祝・休日、年末年始を除く  
午前9時～午後5時

【お電話でのお問合せが難しい場合】  
📞せたがやコール  
**FAX 03-5432-3100**

詳しくは **区HPQ 210875** を  
ご覧ください  
担当=介護予防・地域支援課

## お申込 (9月2日(月)から)

①インターネットでのお申込  
(9月2日(月)10時から)

必要事項を入力して  
お申し込みください



②説明会でのお申込(要事前予約)

スマートフォンの操作に不慣れな方へ、各地区で開催する説明会で、お申込やアプリのダウンロードを支援します。専用コールセンターへお問い合わせください。