

名前

ますます元気 増す増すカード

表

4/1 例	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	31	32	33	34
35	36	37	38	39	40	41
42	43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54	55

56	57	58	59	60	61	62
63	64	65	66	67	68	69
70	71	72	73	74	75	76
77	78	79	80	81	82	83
84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97
98	99	100	101	102	103	104
105	106	107	108	109	110	111

* 人の集まりに参加を続けると、年度末(令和9年3月末)の達成度に合わせて景品がもらえます！
人と多く接することで、身体的にも認知面にも良い効果が期待できます！

金賞～スタンプ70個以上(週2回のうちの7割以上)参加しました！

銀賞～スタンプ50～69個(" 5割以上)参加しました！

銅賞～スタンプ40～49個(ほぼ週1回)参加しました！

☆40個に満たなくても、参加賞がもらえます。

☆このカードを使用できるのは、上砂川町在住の方に限ります。



担当:上砂川町役場 健康推進課健康係
☎ 62-2014(健康推進課直通)



金賞(週2回以上集いの場に参加)を目指して、がんばりましょう！

名前

ますます元気 増す増すカード

裏

112	113	114	115	116	117	118
119	120	121	122	123	124	125
126	127	128	129	130	131	132
133	134	135	136	137	138	139
140	141	142	143	144	145	146
147	148	149	150	151	152	153
154	155	156	157	158	159	160
161	162	163	164	165	166	167
168	169	170	171	172	173	174

175	176	177	178	179	180	181
182	183	184	185	186	187	188
189	190	191	192	193	194	195
196	197	198	199	200	201	202
203	204	205	206	207	208	209
210	211	212	213	214	215	216
217	218	219	220	221	222	223
224	225	226	227	228	229	230
231	232	233	234	235	236	237

ポイント
対象事業

「百歳体操」「ポールウォーキング」「ふらっとヘルシー体操」「足若の日」「肩腰らくらくボール運動」「ダンス教室クレイン」「はつらつクラブ」「カフェまちなか」「シニアドローンクラブ」「趣味の会」他

★令和9年4月に提出してください。提出した会場で後日景品をお渡しします。