



**BIWA-TEKU**  
ビワテク

BIWA-TEKUで  
ポイントを  
ためるには

**賞品の抽選応募について**

1月1日～12月31日にポイントをためることができます。たまったポイントは賞品の抽選応募に使えます。

対19歳以上の人。内、40～74歳の人は特定健診を受診した人

# BIWA-TEKUで楽しく、健康に

BIWA-TEKU(ビワテク)アプリとは、県内各市町が実施するモバイルスタンプラリーやバーチャルウォーキングラリーへの参加、各種健(検)診の受診などで、健康ポイントをためることができるスマートフォンアプリです。

ポイントをためることで、賞品が当たる抽選に応募できます。

**運用開始日 令和4年1月1日(土・祝)**

**①モバイルスタンプラリー**

市町のスタンプラリーコースを選択して、アイコンのあるスポットへ行ってチェックインすることでポイントがもらえます。もらえるポイントはスポットにより変わります。

**②バーチャルウォークラリー**

現地に行かなくても、日々の歩数で琵琶湖一周や名所めぐりができ、ポイントをためることができます。

**③各種健(検)診の受診**

BIWA-TEKU内にある、「健康手帳」に受診したことを記録することで、ポイントをためることができます。

**④健康イベントへの参加**

市町が開催する健康イベントへの参加で、ポイントをためることができます。

問すこやか生活課 ☎・☎(581)0201 ☎(581)1628



ホームページ

## 介護予防教室

### 「今日からはじめるフレイル予防」

フレイルとは加齢により心身や筋力の活力が低下した状態をいいます。フレイル予防には「栄養」、「口腔ケア」、「認知機能向上」、「運動」、「社会参加」が大切です。

いつまでも元気で暮らせるように、今から一緒にフレイル予防に取り組んでみませんか。

日時	内容
令和4年1月13日(木)	バランスよく食べてフレイル予防
1月20日(木)	オーラルフレイル予防(口腔ケア・口の体操)
1月27日(木)	脳を働かせてフレイル予防
2月10日(木)	運動でフレイル予防①～いきいき百歳体操～
2月17日(木)	運動でフレイル予防②～健康のび体操～

いずれも午前10時～11時30分

所すこやかセンター3階 講習室

対市内在住で介護予防や健康づくりに関心のある人

定各回20人程度 料無料

持筆記用具

※2月10日(木)、17日(木)は動きやすい服装、飲み物、タオル

申電話または直接下記へ申し込み。

問中部地区地域包括支援センター

☎(584)5519 ☎(584)5363

## 「生活支援サポーター養成講座」 受講生募集

高齢者の生活に関わる家事支援(身体介護を必要としないものに限る)を行う「生活支援サポーター」の養成講座の受講生を募集します。

講座修了後は、介護福祉士やホームヘルパーなどの資格がなくても、市が指定する訪問型サービス事業所で就労し、高齢者の生活援助サービスを行うことができるようになります。

時令和4年1月19日(水)、24日(月)、26日(水)、31日(月)、2月2日(水)のいずれも午前9時15分～午後0時15分(全5回)

所市立図書館 活動室

対下記のすべてを満たす人

- ・市内在住の18歳以上の人
- ・講座修了後、生活援助サービスを提供する市指定の訪問型サービス事業所への就労を希望する人
- ・全5回の講座すべてに出席できる人

定先着10人(最少開講人数2人)

料無料

申1月13日(木)までに、電話、ファクスまたは直接下記へ申し込み。

問長寿政策課 ☎(584)5474 ☎(581)0203