



いばら元氣シニア

ワードラリー2025

★井原放送「元氣シニアチャレンジ^{テレビ}」の介護予防体操に取り組み、
単語（ワード）を10種類集めて応募しよう♪

対象者

井原市に住所のある65歳以上の方
※令和8年3月31日時点の年齢

単語（ワード）表示期間

令和7年6月1日（日）～
令和8年1月31日（土）

応募締め切り

※郵送の場合は当日消印有効

1回目：令和7年9月12日（金）

2回目：令和8年2月13日（金）

賞品

各回15名様 合計30名様にプレゼント!!

A賞 和菓子詰め合わせ 5名様/回

B賞 お食事券 5名様/回

C賞 美星町産豚肉 5名様/回

ダブルチャンス賞

A～C賞の抽選に外れた方を対象に、
さらに抽選で30名様に賞品をプレゼント!

主催：井原市地域包括支援センター

注意事項

1. 実施中のケガや器物破損などの責任は負えません。
2. 応募によりいただいた個人情報は、賞品発送や事業検証にのみ使用し、それ以外には一切使用しません。



問い合わせ・応募先

〒715-8601 井原市井原町311番地1
井原市役所 2階 地域包括支援センター
いばら元氣シニア ワードラリー係
☎ 0866-62-9552
FAX 0866-65-0268

フリガナ	〒	井原市	町	番地
氏名	住所			

井原市井原町311番地1

井原市役所 地域包括支援センター
いばら元氣シニア
ワードラリー係 行

110円切手
をお貼り
ください

いばら元気シニア ワードラリー参加のながれ

①

井原放送「元気シニア
テレビ
チャレンジTV」を見なが
ら各自で介護予防体操に
取り組んでください。



②

体操の後に放送画面に表
示される単語(ワード)を
下のチャレンジシートに
記入してください。

※単語(ワード)は毎週
変わります。



③

単語(ワード)を10種類
記入したら、チャレンジ
シートの名前や希望賞品
などとアンケート欄を記
入してください。

※井原市電子申請サービ
スを利用することも可能です。



④

チャレンジシートを地域
包括支援センターに提出
ください。

※郵送の場合は切手を貼っ
てください。

※井原市電子申請サービ
スを利用される場合、チャ
レンジシートの提出は不要
です。



⑤

応募締め切り後に抽選
し、当選者に賞品をお届
けします。



体操を行う時の注意点

- 血圧が高い日や体調がすぐれない時は、体操を控えましょう。
- 痛みを感じない程度に、無理のない範囲で行いましょう。
- 持病がある、手術をしたなどで運動に制限がある方は、かかりつけ医に相談してから行いましょう。

抽選結果は、ニックネームで発表
します。
はがきにも必ず記入してください。

ニックネーム(控え)

下のチャレンジシートは切り離し、のりしろにのり付けしてください。切手を貼って応募してください。



井原放送
放送時間 約15分間

◆放送時間 毎日 9:00~15:00~

◆単語表示期間 6月1日(日)~1月31日(土)

※その他の時間で追加放送される場合があります。

※単語(ワード)は毎週変わります。

(月~日曜日)は同じ単語(ワード)が出ます。

※生中継や緊急放送などで、やむを得ず放送を中止する場合があります。

応募方法

◆郵送の場合

チャレンジシートを切り離し、のり付けしてください。切手を貼ってポストへ投函してください。

◆直接持参の場合

地域包括支援センター、芳井・美星支所へ持参してください。

◆井原市電子申請サービスを利用する場合

右のQRコードを読み取り、必要事項を記入して送信してください。

◆一人2回まで応募できます。単語は重複しないように記入してください。

チャレンジシートは、地域包括支援センター、芳井・美星支所、13地区公民館等に備え付けています。



◆問い合わせ・応募先

井原市地域包括支援センター
電話 0866-62-9552

チャレンジシート

応募
締切

1回目: 令和7年9月12日(金)

2回目: 令和8年2月13日(金) ※当日消印有効

氏名	生年月日			大・昭	年	月	日
ニックネーム	電話番号						
住所	〒 井原市 町 番地						
希望賞品	(1つに○をつける) A賞 ・ B賞 ・ C賞						

1. 井原放送で表示された単語(ワード)

2. アンケートにお答えください(当てはまる項目に☑をつけ、必要事項を記入)

①現在のあなたの健康状態はいかがですか？

- ☐ とてもよい ☐ まあよい
☐ あまりよくない ☐ よくない

②元気シニアチャレンジTVの体操に取り組んで変化はありましたか？

- ☐ 動きが楽になった ☐ 関節の痛みが軽くなった
☐ 疲れにくくなった ☐ 変化はなかった ☐ その他()

③今後も元気シニアチャレンジTVの体操を継続しますか？

- ☐ はい ☐ いいえ ☐ わからない

④運動や趣味などのグループ活動に参加していますか？

- ☐ 参加している ☐ 参加していない

↓ 参加していないと回答した方のみ

●地域包括支援センターからグループ活動の紹介を希望しますか。

- ☐ 希望する ☐ 希望しない

⑤ワードラリーに取り組んだ感想などをお書きください。

[]