

毎日「ちょこっと外出」しませんか？

めざせ
元気シニア!

せたがや デジタルポイントラリー

今年度も実施!

ずっと元気でいきいきと過ごすためには、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。

体力が落ちて出かけるのがおっくう、疲れやすくなったなどと感じている人も、

買い物などの小さな用事と組み合わせて、まずは1日1回、ご自宅近くのスポットまでお出かけしてみませんか。

スマートフォンの操作に
自信がない方へ

操作説明会を実施します

- スタッフが丁寧に支援します
- アプリのダウンロードと設定を行います
- 機能や操作方法をお伝えします



操作説明会の申込、その他詳細は
専用コールセンターへお問い合わせください。

目標を立てて
ポイントを集めるのが
とにかく楽しい!

知らない場所を
歩くきっかけに。
長く住んでいるのに
新鮮な気持ち!
世田谷の魅力再発見!

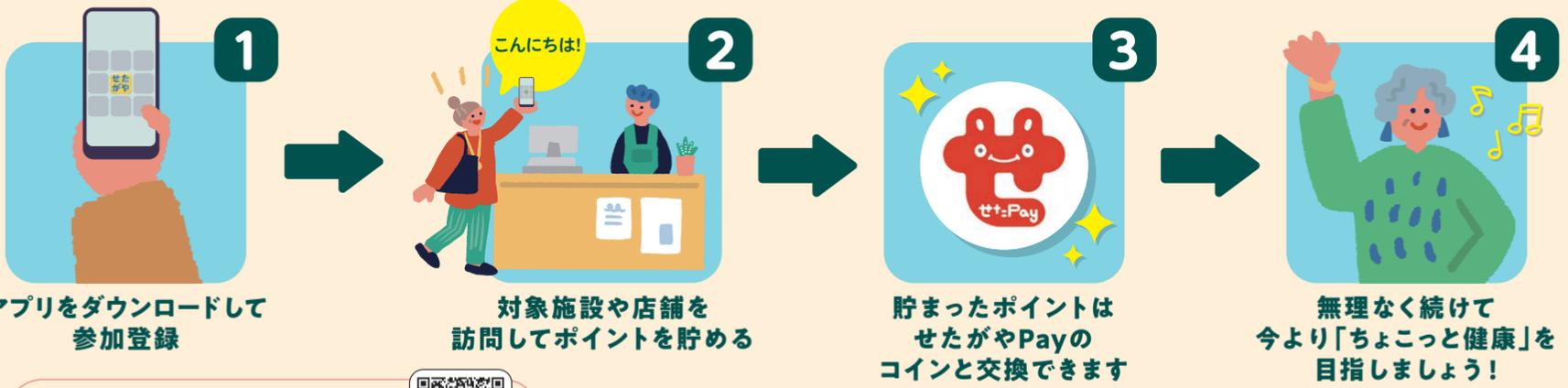
毎日コツコツ歩いて
生活に張りが出た!



※令和6年度参加者の感想。

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ます。

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目指しましょう!



対象スポット(約300箇所)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8年3月31日までに65歳を迎える方も対象
です。

期間

令和7年10月1日(水)から
令和8年3月19日(木)まで
(参加登録は9月1日(月)から)

問合せ

専用コールセンター
☎03-6630-0493
土・日曜、祝・休日、年末年始を除く
午前9時~午後5時

【電話でのお問い合わせが難しい場合】

☎せたがやコール
FAX 03-5432-3100

詳しくは 区HPQ 18044 を
ご覧ください

担当=介護予防・地域支援課

参加登録

※令和6年度にご参加いただいた方も、新たにアプリのダウンロードと参加登録が必要です。

①ご自身でアプリをダウンロードして
参加登録(9月1日(月)午前9時から)

区のホームページから
詳細をご確認ください

区HPQ 18044



②操作説明会での参加登録(要事前予約)

各地区で開催する操作説明会で、アプリの
ダウンロードや設定などを支援します。
専用コールセンターへお問い合わせのうえ、
ご予約ください。