

柏市在住、40歳以上の方へ

永く健康でいるために・・・

「かしわフレイル予防ポイント」に参加しましょう！

～プチカル柏の葉編～

プチカル柏の葉主催の講座等に参加することで、

「かしわフレイル予防ポイント（WAONポイント）」がたまります。

ポイントは、「1ポイント＝1円」に変換し、お店で使えます。

「フレイル＝虚弱」とは

「健康な状態」と「介護が必要な状態」の中間の状態が「フレイル」です。

フレイルの予防には、「運動」・「栄養」・「社会参加」が重要です。

「柏フレイル予防ポイント」はフレイル予防のための柏市の取り組みです。

ステップ1 ☆登録☆ 専用のカードを作る（すでに持っている方 → ステップ2へ）

郵送で

プチカル柏の葉備え付けの申込書にて。

（本人確認書類のコピー、郵送 84 円、返信用 140 円が必要です）

窓口で（即日発行）

- 発行場所
- ・ 柏市地域包括支援課（教育福祉会館 1階）
 - ・ 柏市福祉政策課（市役所 別館 2階）
 - ・ かしわ生涯現役窓口（柏駅東口 パレット柏内）
 - ・ 沼南庁舎窓口サービス課
 - ・ 柏地域医療連携センター（豊四季台団地内）



↑↑ 緑色のこのカードはお持ちですか？