

シニアの

趣味活動と

ボランティア活動

応援

しています！



団体で趣味活動をしている方
これから始めたい方 向け

長寿応援
ポイント

団体で趣味活動をすると
最大5,000円が貰える！

ボランティアをしている方
これから始めたい方 向け

いきいき
ボランティア
ポイント

ボランティア活動をすると
最大5,000円が貰える！

*シルバー元気応援券へ交換すると6,000円

今すぐ登録



詳しくは 裏面 へ →

元気で長生き
も
応援しています

セカンドライフ
支援センター
(り・とらいふ)

アクティブ
チケット

シルバー
カード

シルバー
元気応援
ショップ

ポイントと一緒に利用してね

詳しくは、
さいたま市ホームページへ



長寿応援 ポイント

いきいき ボランティア ポイント

利用の流れ

STEP1

高齢介護課へ
登録申請

▶ 「長寿応援手帳」が交付されます。

対象者

さいたま市に住民登録のある
65歳以上の方

※活動団体の登録も高齢介護課へ
申請（1団体5名以上で登録可）

▶ 「いきいきボランティア手帳」が
交付されます。

対象者

さいたま市に住民登録のある
60歳以上の方



対象

● 指定を受けた登録団体での活動

例：ラジオ体操、ゲートボール、パソコン等

● 健康マイレージ

● さいたまーチ

※高齢介護課窓口で、本人が
登録申請やポイント交換をすると
さらに5ポイント付与

STEP2

活動して
ポイント
ゲット

対象

● 指定を受けた登録施設での活動

● 宅配食事サービス

● 長寿応援ポイント事業の
登録団体での活動
（団体の代表及びスタッフ）

● 傾聴ボランティア



STEP3

高齢介護課で
手帳を添えて
ポイント交換

以下のいずれかに交換できます。

▶ 奨励金（現金・たまポン）

以下のいずれかに交換できます。

▶ 奨励金（現金・たまポン）

▶ 福祉団体等への寄附

▶ シルバー元気応援券

※50ポイントを1度に交換する場合のみ

申請・問合せ先：各区役所高齢介護課 高齢福祉係

西 区	TEL 620-2667	FAX 620-2762	桜 区	TEL 856-6177	FAX 856-6271
北 区	TEL 669-6067	FAX 669-6167	浦和区	TEL 829-6152	FAX 829-6238
大宮区	TEL 646-3067	FAX 646-3165	南 区	TEL 844-7177	FAX 844-7277
見沼区	TEL 681-6067	FAX 681-6160	緑 区	TEL 712-1177	FAX 712-1270
中央区	TEL 840-6067	FAX 840-6167	岩槻区	TEL 790-0168	FAX 790-0267