

楽しく参加！プレゼントが当たる！

LINEでスキマ時間に
「きれい☆脳力UPプログラム」にチャレンジ!!
楽しく続けられる！

長野市
初開催

こつも
実践！



1. 脳トレクイズ・体操動画が
スマホに届く



楽しく
続けられる

2. 脳トレクイズや体操に挑戦



挑戦！

配信される

脳トレクイズや体操をやってみる！ ➡ 「やったねボタン」を押す

やったねポイントGET!



貯まったポイントで
応募しよう！



Aコース ヨガマット

明治安田生命保険相互会社・長野支社様ご提供／30名様



Bコース 塗り絵・色鉛筆セット

明治安田生命保険相互会社・長野支社様ご提供／100名様



Cコース カロリーメイト ゼリー

大塚製薬株式会社長野出張所様ご提供／24名様



Dコース ドリンク剤・サプリメント

株式会社富士薬品様ご提供／30名様

目指せ！
22ポイント

スマホで
かんたん登録！

LINEアプリを推奨
①長野市LINE公式アカウ
ントを友だち登録する。



②登録後、こちらを
読み込む



重要なお知らせが
裏面にもあります

LINE登録期間
令和8年9月28日～令和9年3月31日

ご参加・プレゼント応募に 関する重要なお知らせ



参加費・通信料

- ・参加費無料！
- ・動画視聴等の通信料は、自己負担となります。



配信コンテンツとLINE登録期間

- ・全22コンテンツ（体操動画7本＋脳トレクイズ15個）
 - ・LINE登録期間：令和8年9月28日～令和9年3月31日
- ※プレゼント抽選の応募の有無に関わらずご登録いただけます。



LINE配信頻度

「2日に1回」または「3日に1回」からご自身のペースに合わせて選択できます。



プレゼント応募資格・応募期限等

【資格】令和8年10月1日現在、40歳以上の長野市民

【期限】令和9年2月11日までに22ポイント以上獲得していること。



プレゼント引き換え期間・方法

- ・期間は、令和9年2月26日から3月15日（平日9:00～16:00）まで。
- ・LINE登録スマホを持参し、長野市役所第二庁舎1階地域包括ケア推進課へ。応募結果は、LINEでお知らせします。
- ・支所等での受け取り、郵送・配送は行いません。



長野市役所第二庁舎1階
地域包括ケア推進課



詳しくは、こちらの二次元コードからご覧ください。



【お問い合わせ】長野市保健福祉部地域包括ケア推進課
TEL:026-224-7935