

仲間と一緒に楽しく認知症予防！ 脳活プログラム

参加者募集します

脳活プログラムとは？

最近人と関わる機会が減ってきた…。

認知症予防のために何か始めたい…。

そう感じているあなたにぴったりの講座を用意しました。

下記の3つのプログラムを通し、

自主グループとして活動するためのノウハウを習得します。

仲間とLINE・楽しく脳活！

スマホで脳活編

スマホ教室ではありません。

脳活体操編

脳トレ体操+ウォーキング

絵本 読み聞かせ編

発声・実演
新たな自分！

プログラム修了後は？

参加者同士で自主グループを立ち上げます。

自分たちに合ったグループの形を考え、プログラムで学んだ

ことを活かし自主グループ活動の継続を目指します。

自分に合った活動をグループで 楽しく続けて認知症予防

各講座の内容や応募方法などは、チラシの中面または
右二次元コードから区ホームページへ

対象者：チラシ最終頁を必ずご確認ください。

参加費：無料



< 応募方法 >

区ホームページよりオンラインで応募

スマートフォンより右の二次元コードをお読み取りいただくか、
「練馬区 脳活プログラム」とインターネットで検索してください。



二次元コード

申込書に必要事項を記入し、下記提出先に郵送

< 提出先 >

〒176-8501 練馬区豊玉北 6-12-1

練馬区役所 高齢社会対策課介護予防係 脳活プログラム担当行
(西庁舎 3階)

< 申込期限 >

令和6年8月30日(金)必着

初めての方を優先のうえ、抽選で参加者を決定します。
当落結果は、9月中に郵送にてお知らせします。

< お問い合わせ >

☎03-5984-2094

電話でのお申し込みはできません。

----- きりとり -----

令和6年度後期：脳活プログラム参加申込書

ふりがな
氏名

性別 男・女・他

生年月日

住所 練馬区

電話番号

希望する講座（複数ご希望の場合は優先順位をつけてください。）

スマホで脳活編		脳活体操編		絵本 読み聞かせ編
午前	午後	午前	午後	

チラシ最終頁の応募要件を確認しましたか？

はい・いいえ

プログラム修了後も、グループ活動を行えますか？

はい・いいえ

応募動機をお聞かせください。

知的な活動を行って認知機能を働かせることで、認知症になる危険性が低くなることがわかっています。人とつながることには、学んだことが身につけやすい、活動が長続きしやすいなどの優れた効果があります。

以下3つのプログラムからお選びください。

スマホで脳活編

事業委託先：NPO 法人 認知症予防サポートセンタ

日程 令和6年10月10日～12月26日 毎週木曜日

時間 午前：10時00分～12時00分

午後：13時30分～15時30分

場所 石神井公園区民交流センター 会議室1

(石神井町2-14-1 石神井公園ピアレス2F 石神井公園駅北口徒歩1分)

定員 各10名

内容 LINE やインターネット検索を活用し、仲間と情報交換をしたり、お出かけの計画を立てたりなど、グループメンバー間で交流を行います。

<お出かけ例> 博物館・美術館・公園散策

LINE が使えるスマートフォンをお持ちの方が対象です。スマートフォンの使い方そのものを学ぶプログラムではありません。

講座で機密性の高い情報を扱うことはありません。また、プライバシー管理に関して必要な設定を行います。ただしプログラム参加者の投稿への対応には限界がありますので、予めご理解の上ご参加ください。

希望者は、認知機能の働きを科学的に調べる神経心理検査を無償で受検できます。認知機能を鍛える方法をお知らせする報告書をお渡します。詳しくは、講座開始後にご案内します。

脳活体操編

事業委託先：セントラルスポーツ(株)

日程 令和6年10月7日～12月23日、令和7年3月10日いずれも月曜日

(10月14日、11月4日を除く)

時間 午前：10時00分～12時00分

午後：12時45分～14時45分

場所 セントラルウェルネスクラブ保谷(南大泉3-27 保谷駅徒歩3分)

定員 各15名

内容 認知症予防に効果的な、デュアルタスクトレーニング()、ウォーキング、マシンを用いない軽い筋トレ等を実践します。

頭を使いながら体を動かすトレーニングです。ただの運動よりも脳を刺激して活性化させる高い効果があります。



次のページの 対象者 を必ずお読みください。

絵本読み聞かせ編

事業委託先：（地独）東京都健康長寿医療センター研究所

日時 令和6年10月15日～令和7年2月25日 毎週火曜日

（12月31日、令和7年1月7日、2月11日を除く）

時間 14時00分～16時00分

場所 サンライフ練馬（貫井1-36-18 中村橋駅北口徒歩3分）

定員 20名

内容 人前で絵本読み聞かせを行うために、本の選び方、発声方法等について学びます。講座の後半は、グループ発表に向けて読み聞かせの練習を行います。絵本の読み聞かせ活動は、加齢に伴う脳の萎縮に効果があることがわかっています。本を選び、練習し、本番に臨むというサイクルを繰り返すことで、記憶力、言語能力向上が期待できます。

絵本読み聞かせプログラムの効果を多面的かつ長期的に検討する研究に資するため、プログラムの開始前と終了後に健康調査を予定しております。詳しくは、講座開始時の健康調査の際にご案内します。

対象者

必ずお読みください。
以下の要件を満たす方が対象です。

- ・65歳以上の練馬区民
（介護保険で要介護認定を受けている方を除く）
- ・グループ活動を行うに支障のない「聴力」「視力」「運動能力」を有する方
- ・講座修了後も新しくできた仲間と楽しく和やかにグループ活動をしたい方
- ・スマホで脳活編はLINE が使えるスマートフォンを持参でき
ご自身で基本的な操作ができる方（スマホ教室ではありません）
- ・脳活体操編は医師などから運動を止められていない方



新たな仲間と楽しく活動
元気で豊かなシニアライフを
送りましょう！