

認知症予防 プログラム

仲間と自主活動グループを立ち上げたい方を募集します！

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…

それなら！

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

詳しくはチラシの中面または
区ホームページをご覧ください。
たくさんの応募お待ちしております。

絵本 読み聞かせ編

発声・実演
新たな自分！

受付期間：令和7年8月1日（金）～8月29日（金）必着

問 合 せ：練馬区高齢社会対策課介護予防係 ☎ 03-5984-2094（直通）

区ホームページはこちら⇒



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ー

日程 令和7年10月9日～12月25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 練馬の丘キングス・ガーデン 1階地域交流スペース（練馬2-27-7）

定員 各10名

内容 LINEやインターネット検索を活用しての仲間と情報交換、博物館・美術館・公園散策などの外出の計画など、グループメンバー間で交流を行います。

※LINEが使えるスマートフォンをお持ちの方が対象です。スマホ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7年10月6日～令和8年1月5日、2月16日いずれも月曜日
（10月13日、11月3日、24日、12月29日を除く）

時間 午前：10時00分～12時00分

午後：13時00分～15時00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。

運動のみを行うよりも脳を刺激して活性化させる高い効果があります。



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7年10月15日～令和8年2月25日 毎週水曜日
(12月31日、1月7日、2月11日を除く)

時間 14時00分～16時00分

場所 南大泉青少年館 (南大泉1-44-7 南大泉図書館の2階)

定員 20名

内容 人前で読み聞かせるために本の選び方、発声方法等について学び、グループ発表に向けて読み聞かせの練習を行います。選書→練習→本番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。

応募要件 ※ご確認ください

- ☑ 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)
- ☑ 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：LINEが使えるスマートフォンの持参、自身での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：医師などから運動を止められていない方

知的な活動を行って認知機能を働かせることで、
エピソード記憶、注意分割能力、計画力を鍛えられ認知症になる
可能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きやすい、
活動が習慣化し長続きしやすいなどの優れた効果があります。

練馬区認知症予防プログラムで仲間と楽しく
認知症予防をつづけていきましょう。



お申込みは裏面へ⇒

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下の二次元コードをお読み取りいただくか、
「練馬区 認知症予防プログラム」とインターネットで検索してください
- ・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
認知症予防プログラム担当行（西庁舎 3 階）



二次元コード

申込期限

令和 7 年 8 月 29 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。

お問合せ

☎ 03-5984-2094 ※電話でのお申し込みはできません。

----- きりとり -----

令和 7 年度後期：認知症予防プログラム参加申込書

①氏名^{ふりがな} _____ ②性別 男 ・ 女 ・ 他 _____ ③生年月日 _____

④住所 練馬区 _____

⑤電話番号 _____

⑥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	

⑦応募要件を満たします はい・いいえ

⑧プログラム修了後のグループ活動は可能です はい・いいえ

⑨応募動機をお聞かせください。
