

働き方が変わって
時間ができた

認知症予防に
興味がある

最近引っ越してきて
知り合いが少ない

新しいことに
チャレンジしたい

認知症予防

脳活プログラム

参加しませんか？

認知症予防につながる脳活とは？

脳も筋肉と同様に漫然と使っているだけでは衰えていきます。意識的に脳を使い、効果的に脳を鍛え続ける生活習慣こそが、認知症になりにくい脳活の極意です。アプローチ方法は様々あります。練馬区では認知症予防に特化した3つの講座をご用意しました。

仲間とLINE・楽しく脳活！

スマホで脳活編

脳活体操編

脳トレ体操+ウォーキング

発声・実演

新たな自分！

絵本
読み聞かせ編

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

対象：65歳以上の区民の方

講座終了後も主体的に、楽しみながら
和やかにグループ活動をしたい方

参加費：無料

詳しいプログラムの内容、
応募方法などはチラシ中面
または右記QR
コードから区
ホームページへ



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

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。この講座はLINE を使って人とつながり、メッセージを交換しあうことによって、意識しなくても仲間と認知機能を鍛える生活を長く続けることを目指す講座です。

日程 令和6年4月18日～令和6年7月11日 毎週木曜日（5月2日を除く）

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
石神井公園駅中央口改札を出て北口徒歩1分）

定員 各10名



講座修了後は...LINE やインターネット検索を活用し、仲間とともにお出かけする計画などを立てるなど、認知症になりにくい生活の仕方を実践する、自主活動グループにそのまま移行します。

<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。機種によってはLINE が起動できない場合がありますので事前にご確認ください。スマートフォンの使い方そのものを学ぶものではありません。

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。ただしユーザー側の対応には限界がありますので、あらかじめご了承ください。

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）

タオルと椅子を使った「ゆる×らく体操」、有酸素運動をしながら認知課題をこなす「デュアルタスクトレーニング」、身近で手軽な「ウォーキング」、マシンを用いない「筋力トレーニング」などと、記憶テストなどを組み合わせて認知機能の維持・向上の方法について学びます。認知症予防を意識した仲間と長く脳活を続け、認知症を予防していくことを目指します。



日程 令和6年4月8日～6月24日、9月9日いずれも月曜日
(4月29日、5月6日を除く)

時間 10時00分～12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 15名

講座修了後は...自分たちに合ったグループの形を考え、屋外でウォーキング・体操、屋内でストレッチ・脳トレ等を行うサークルを立ち上げ、地域での活動を目指します。

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

幼児・児童に対する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。この講座では、聞き手の年齢などにあった本の選び方、感情移入をしつつスムーズに読むための発声法、限られた時間に読み聞かせをするための方法を学び、認知症を予防することを目指しています。

日時 令和6年5月7日～令和6年9月3日
毎週火曜日(8月13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



講座修了後は...立ち上げたグループで地域性や対象者に合わせた絵本の選定や発表の方法を考え練習し、地域の子どもや高齢者に対して、読み聞かせを行います。

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。

さらに詳しい具体的な講座の内容については右記QRコードより区ホームページをご覧ください。



< 申込みにあたって >

この脳活プログラムは、脳を鍛え、認知機能の低下を予防する取組みをグループ活動によって主体的に実践・継続することを目指しています。お申込みいただくにあたっては、ご自身が下記の対象者要件に当てはまることをご確認のうえお申込みください。

対象者・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主体的に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
- ・脳活体操編は医師などから運動を止められていない方

< 申込み方法 >

前頁のQRコード（区ホームページ）よりお申込みいただけます。また、下記参加申込書に必要事項を記入し、郵送またはFAXでのご提出も可能です。回覧板等で申込書の切取りが難しい方は、お手数ですが下記必要事項～をはがき等に転記のうえお申し込みください。

< 提出先・お問合せ >

〒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（区役所西庁舎3階）

FAX：03-5984-1214 電話：03-5984-2094（直通）

申込期限 令和6年3月1日（金）必着

Web 申込みについてのご不明点等は問合せ先までお気軽にお尋ねください。

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、3月中に郵送にてお知らせします。

----- きりとり -----
令和6年度前期：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（複数の講座をお申込み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		

応募動機