令和５年度後期

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
ゆる×らく体操
頭も使います

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

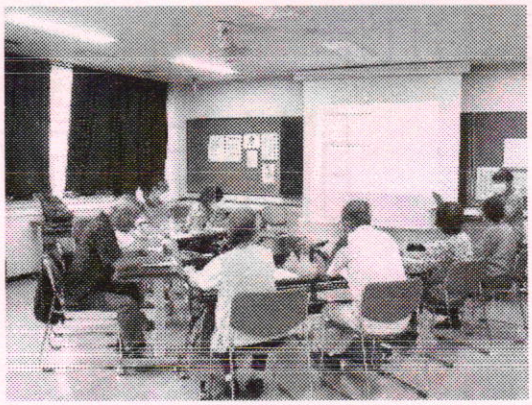
詳しいプログラムの内容、応募方法などはチラシ中面または右記QRコードから区ホームページへ

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

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きやすい、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 5 年 10 月 12 日～令和 6 年 1 月 18 日　毎週木曜日
（11 月 23 日、12 月 28 日、1 月 4 日を除く）



時間　午前：10 時 00 分～正午
午後：13 時 30 分～15 時 30 分

場所　光が丘区民センター　5 階　集会室 1
（光が丘 2-9-6　光が丘駅から直結徒歩 2 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、実践するグループの立ち上げを目指します。
＜お出かけ例＞博物館・美術館・公園散策

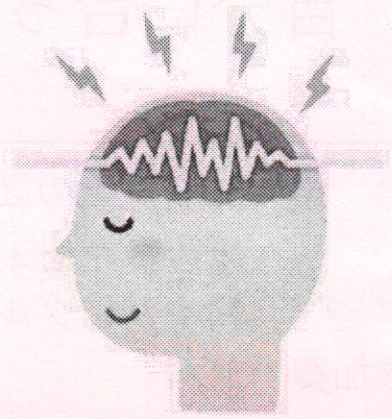
※LINE が使えるスマートフォンをお持ちの方が対象です。機種によっては LINE が起動できない場合がありますので事前にご確認ください。スマートフォンの使い方そのものを学ぶものではありません

※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は行います。ただしユーザー側の対応には限界がありますので、このような点をご理解のうえお申し込みください。

※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：（株）ルネサンス

脳を鍛える「シナプソロジー」、タオルと椅子を使った「ゆる×らく体操」、二つ以上のことを同時に行う「デュアルタスクトレーニング」、お口周りの筋肉を鍛える「ねりまお口すっきり体操」を通じ、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ています。



日程　令和 5 年 10 月 13 日～12 月 8 日(11 月 3 日を除く)、
令和 6 年 1 月 12 日、2 月 9 日、いずれも金曜日

時間　午前：10 時 00 分～11 時 30 分
　　午後：13 時 00 分～14 時 30 分

場所　スポーツクラブ　ルネサンス富士見台
（貫井 3-12-33　富士見台駅北口徒歩 1 分）

定員　各 15 名

講座修了後は…自分たちに合った体操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の立ち上げ、地域での活動を目指します。

※トレーニングマシンは使いません。筋力を鍛えることそのものが目的の講座ではありません。

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 5 年 10 月 17 日～令和 6 年 2 月 13 日
　　毎週火曜日（令和 6 年 1 月 2 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。

＜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５年８月31日（木）必着

Web申込みについてご不明点等がありましたらお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、９月中に郵送にてお知らせします。

- - - -