

元気なうちから

参加費無料

認知症予防 脳活プログラム に参加して 仲間づくりしませんか！

仲間がいるから続けられる

応募資格： 次のすべての要件を満たす方

- ・ 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)
- ・ 日常生活に支障がない程度の視力、聴力のある方。
- ・ プログラム実施会場まで自分で通える方 (付添いがなくても通える方)。
- ・ 説明資料を確認し、事業目的・趣旨を十分にご理解いただいた方。
- ・ プログラム終了後も主体的に新しい仲間とグループ活動を行いたい方。



内 容：「SNS 交流編」「脳活体操編」「絵本読み聞かせ編」があります。
概要は裏面をご覧ください。

申込方法：

① 募集要項で各コースの詳細を確認する

Web : 区ホームページより閲覧

公開期間：8月1日(月)～9月6日(火)

電話 : 電話で資料を請求

下記問合せ先にお電話ください。8月中に募集要項・申込書を送付します。

資料請求電話受付：8月1日(月)～8月18日(木)



区ホームページ
←

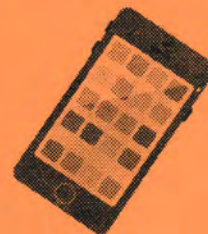
② 希望コースを選択し、ご本人が申込む

Web : 区ホームページより電子申請

郵送・FAX : 募集要項に申込方法を記載しております。

申込書を郵送または FAX でご提出ください。

参加申込〆切：9月6日(火) 必着 ※重複申込は無効となります。



③ 当落の結果を確認する

受講者は初めての方を優先のうえ抽選で決定します。結果は9月中に郵送します。



問合せ先 練馬区高齢社会対策課 介護予防係

☎03-5984-2094 (直通)

8時30分～17時15分 (土日祝を除く)

SNS交流編（12回制） ※旧SNS編

会場 勤労福祉会館（大泉学園駅南口徒歩3分）

期間 令和4年10月13日～令和5年1月19日

毎週木曜日（11月3日、12月29日、1月5日を除く）

【午前の部】10時00分～12時00分

【午後の部】13時30分～15時30分

内容 インターネット検索の方法やメンバー同士がLINEを使って情報交換する方法を身に付け、終了後は主体的にグループ活動を行います。

※LINEが使えるスマートフォンをプログラムに持参でき、

ご自身でスマートフォンの基本的な操作ができる方が対象です。

（スマートフォンの使い方を学ぶ講座ではありません。）

定員 各10名

脳活体操編（10回制） ※旧運動編

会場 スポーツクラブ ルネサンス富士見台（富士見台駅北口徒歩1分）

期間 令和4年10月14日～12月2日、令和5年1月13日、2月10日

金曜日 【午前の部】10時00分～11時30分

【午後の部】13時00分～14時30分

内容 認知症予防に効果を期待される、2つ以上の課題を同時に行う

デュアルタスクトレーニングや軽い有酸素運動をグループで行います。

終了後もグループで自主活動の継続を目指します。

（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。）

定員 各15名

絵本読み聞かせ編（17回制）

会場 サンライフ練馬（中村橋駅北口徒歩3分）

期間 令和4年10月18日～令和5年2月14日 毎週火曜日（1月3日を除く）

14時00分～16時00分

内容 絵本の読み聞かせ技術を身に付け、終了後は自主グループ活動で子どもなどに読み聞かせを行い、認知機能の維持・改善を目指します。

定員 20名