

参加費無料



身体を使って脳トレ いきいき教室

2025年

6/3・17
8/12・26

7/1・15・29

すべて火曜日

全7回 14:00~15:30

対象

60歳以上の区内在住者のうち、
☞認知症や軽度認知障害（MCI）の方 ☞もの忘れが心配な方
※自力または家族の同行等により講座に参加できる方
※定員に満たない場合は、60歳未満も可

申込み〆切
5月26日（月）

定員 申込み

15名程度（先着）
下記の申込み先まで、☎電話 または ✉メールにて
①講座名 ②氏名 ③住所 ④生年月日 ⑤電話番号 をお伝えください
※定員に満たない場合は、講座開始後も申し込み可能

会場

高齢者総合サポートセンターかがやきプラザ 4階会議室
（九段南1-6-10） ☞会場アクセス（地図）は裏面

備考

お飲み物とタオルをご持参いただき、動きやすい服装・靴でお越しください

問合せ 千代田区 保健福祉部 在宅支援課 地域包括ケア推進係

「最近、買い物に行って同じものを買ってきちゃう・・・」

「友人との約束を忘れがち・・・」

「お料理の味付けが変わったと言われた・・・」そんな方に！脳を使ってみませんか？

脳トレいきいき教室でできること

①身体を使って、楽しく脳トレ♪脳もカラダもイキイキ元気！

脳トレ「シナプソロジー」や、ウォーキングをしながら行う脳トレで楽しく、脳を目覚めさせましょう。

※脳トレ「シナプソロジー」：ルネサンスオリジナル脳活性化プログラム。身体の動き（簡単な動作）を伴いながら、脳に五感からの様々な刺激を与え続け、刺激に対して発声や動きを行い脳を活性化させていくプログラムです。

②学びあり、実践あり、内容盛りだくさんの90分！

講話では、認知症に関する知識や予防について学び、運動、レクリエーションなど実践を通して学びを深めていきます。

③仲間と一緒に楽しく過ごし、脳も心もリフレッシュ！

仲間と一緒に話しをして、たくさん笑うことも脳への刺激の一つ。たくさん笑って脳も心もリフレッシュしましょう。

教室実施内容

回数	日程	内容
1	6/3	オリエンテーション、講話、シナプソロジー
2	6/17	認知機能チェック、講話、シナプソロジー
3	7/1	身体を使って脳トレ（シナプソロジー）
4	7/15	講話（脳と体の元気を保つ運動・栄養・お口の健康など） レクリエーション（色連想ゲーム、歌、工作など）
5	7/29	グループワーク（参加者交流、ご自宅で継続するためのヒントなど）
6	8/12	軽運動
7	8/26	講話(まとめ)、シナプソロジー

会場アクセス



高齢者総合サポートセンター
かがやきプラザ（九段南1-6-10）

- ・東京メトロ東西線
- ・東京メトロ半蔵門線
- ・都営地下鉄新宿線 九段下駅から徒歩3分

◎身体を使って脳トレいきいき教室は、千代田区が株式会社ルネサンスに委託し実施する教室です。