

令和８年度　千代田区認知症支援サービス

参加費無料

身体を使って脳トレ いきいき教室

２０２６年　１２/４・18、１/８・22、
２/５・19、３/12　すべて金曜日　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で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

定　員　15名程度（先着）

会　場
高齢者総合サポートセンターかがやきプラザ
１階ひだまりホール（九段南１-６-１０）
☞会場アクセス（地図）は裏面

申込み期間
10月20日(火)～11月26日(木)

申込み
下記いずれかでお申し込みください。
１　電話
①講座名　②氏名　③住所　④生年月日
⑤電話番号
を下記問合せ先までお伝えください

２　ポータルサイト
ＱＲコードからご入力ください➡

※定員に満たない場合は、申込み期間経過後や教室開始後も申込み可能です

備　考　飲み物、タオル、筆記用具をご持参の上、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
☎TEL：03-６２６５-６４８５（直通）

「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！

仲間と一緒にお話しをして、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	12/4	オリエンテーション、講話、シナプソロジー
2	12/18	認知機能チェック、講話、シナプソロジー
3	1/8	身体を使って脳トレ (シナプソロジー) 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) 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) 軽運動
4	1/22	
5	2/5	
6	2/19	
7	3/12	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。