

脳に
効く!

らくらく 脳エクササイズ



棒を投げる、動く、しゃべる! 3要素で構成されたプログラム

棒を使った体操やみんなでお話をする時間など、
認知症の予防に効果があるプログラムです。
これからの元気のために、認知症をみんなで
正しく知って、楽しく予防しませんか。

全6回

単発の参加も可能

棒体操やレクリエーションの詳細は、
こちらをご覧ください。



1日のプログラムの流れ

オープニング



棒体操



レクリエーション



グループトーク

クロージング

監
修



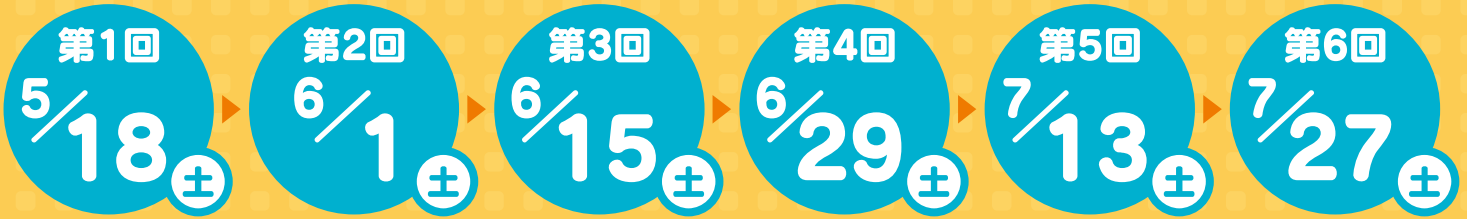
横井賀津志先生

大阪公立大学大学院
リハビリテーション学研究所 教授/作業療法士

専門は地域リハビリテーション、老年期障害作業療法。健康寿命延伸に貢献する「高齢者の転倒予防」と「高齢者の認知機能低下抑制」を長年にわたり研究。

プログラム日程

全6回



第1・4・6回目に、15分程度の認知機能検査を実施!

継続して参加することで、ご自身の**変化**を知ることができます。

(単発の参加も可能ですが、継続での参加がおすすめです。)

プログラム詳細

時間	10:00~12:00 ※内容によって変更になる可能性があります。
会場	はんしんいきいきデイサービス宝塚店(兵庫県宝塚市小林5-3-43)
参加費	2000円(税込・1回分) ※現金のみ・各回の受付時にお支払い
服装	動きやすい服装、タオル、飲み物など
定員	15名程度



プログラムの参加条件

対象者	認知症予防に興味がある方、楽しく健康になりたい方
申込み	要申込 ※先着順で受付
申込み期間	各日程の前日17時まで



インストラクター紹介



小林 美緒

らくらく脳エクササイズ運営事務局
理学療法士
認知症に効果的な内容が盛りだくさんです。
一緒に楽しみましょう!



名倉 李恵

らくらく脳エクササイズ運営事務局
インストラクター
普段体験できない動作で脳トレ・
筋トレを気軽に楽しみましょう!

お問合せ・申込み

①または②の方法でお申込みください。

※いただいた個人情報は本事業に関するご連絡以外には使用いたしません。

① お電話

06-6676-8010

「らくらく脳エクササイズ」運営事務局(ウェルビーイング阪急阪神内)

② インターネット

右記の二次元コードからアクセスしてください。



注意 以下の内容にご了承の上、ご参加ください。

- ・プログラム内容は、予告なく変更することがあります。
- ・プログラム内では、写真・動画撮影を行います。撮影したデータは広報などで使用することがあります。
- ・新型コロナウイルス感染症などの感染リスク軽減のため、大人数が集まる場所などではマスク着用を推奨しています。