

いきいき脳活体験塾

2024年6月1日(土) スタート

正しく理解して、主体的に脳活！
脳を活性化する楽しいオリジナル
プログラムの体験塾♪

認知症予防づくりの仲間になりませんか

- 【 時 間 】 開始10:00 終了11:30
※受付は 9:30～になります。
- 【 指 導 員 】 本多慶吉(健康運動指導士・精神保健福祉士)
- 【 参 加 費 】 無料
- 【 定 員 】 20名(抽選)
- 【 申 込 方 法 】 窓口・電話・FAX・メールで申込可能です
- 【 抽 選 申 込 】 5/1(水)～ 5/23(木)
- 【 抽 選 結 果 発 表 】 **5/25(土)**に館内掲示・HPに掲載
(抽選結果はお電話でも確認できます)
- 【 持 ち 物 】 タオル、飲み物、シューズ、利用カード
- 【 服 装 】 動きやすい服装

※初回・最終日に「認知機能検査」を行います。
チェックに出られる方のみ、お申込頂けます。



北区立いきがい活動センター「きらりあ北」
王子 5-2-5-101 (UR 都市機構王子 5 丁目団地内)
☎:03-5390-2220 FAX: 03-5390-2233
✉:kitaku-ikigai@foryou.or.jp
開館 9:00～22:00
HP: <https://www.foryou.or.jp/facility/kitakuikigai/w133/>

※ご利用には登録用カードの申請が必要になります。保険証等身分証明書をお持ちください。

「誰もが認知症を予防できる街づくり」

地域にお住いの皆さまがいつまでも、いきいきした日々を過ごせるように貢献していきます。

■スケジュール 計14回

- 初回 事前、認知機能検査
6月1日 研修室
 - プログラム 12回 トレーニング室
6月～9月
 - 最終 事後、認知機能検査
9月中旬頃 研修室
-
- ・6月1日 初回講義
認知症の正しい知識
予防法について
 - ・6月8日～
プログラム2回目以降
脳活ストレッチ
脳活筋トレ
脳活ウォーキング
身体を使った脳活ゲーム
クールダウンストレッチ



本多慶吉 プロフィール

健康運動指導士 精神保健福祉士

大手スポーツクラブで、約10年インストラクターとして0才からお年寄りまで健康運動指導に携わる。指導歴は約30年。

スポーツクラブ退職後、心の健康の重要性を感じ、メンタルクリニックで働きながら精神保健福祉士を取得。後に健康運動指導士も取得。

心身の両面からの健康指導を実施。

認知症予防のため、身体を使った脳活ゲーム体操教室を各地で開催。

港区の高齢者介護予防施設では全20回延べ600名に実施。

毎度キャンセル待ちとなり大好評を得る。

現在は有志で脳活プロジェクト立ち上げ、認知症予防のための特化したプログラムを開発して、各地域で脳活コミュニティ「生き生き脳活倶楽部」を開設する。

現在 10箇所 10教室開講1サロン開催
TBSテレビ「はなまるマーケット」出演。

※身体を使った脳トレって何？

何十種類もある手足や頭、身体全体を動かして行うコミュニケーションゲームを行います。参加者同士がふれあい、笑いあいながらとっても楽しい雰囲気のコミュニティを作っていきます。楽しみながら長く続けられ、来るだけで元気になる、そんなプログラムです♪