

【令和7年度】

富田林市『脳活性化教室』

無料



■日時：10月1日～12月17日 毎週水曜日
全12回 ※12月3日のみ12月2日(火)に変更
13:30～15:30 (受付も13:30～)

■会場：TONPAL (富田林市立多文化共生・人権プラザ)
3階会議室

■内容：認知症予防のためのトレーニング

■持ち物：飲み物 (運動できる服装と動きやすい靴でお越しください)

■対象者：65歳以上の物忘れが気になる方

全12回にご参加
いただける方が
対象です！

20名
先着順



受付:9月1日(月)9:00～お電話にて受付開始

【お申込み】

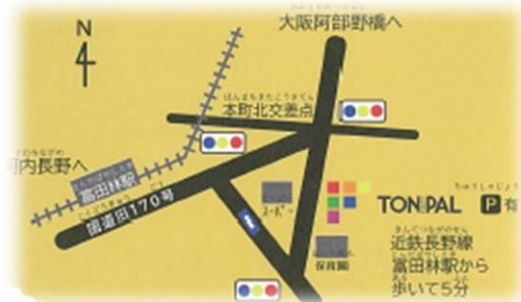
株式会社COSPAウエルネス

06-6262-6926

※受付は、月～金曜日の9:00～17:30

「富田林市脳活性化教室申込み」とお電話
ください！

会場の「TONPAL」は関西スーパー富田林駅前店の前にあります



本事業は、富田林市が株式会社COSPAウエルネスへ委託し実施します

ここが新しい！ あたまもからだも鍛える 脳を活性化させる運動

認知・筋力・バランス・歩行な高齢者の気になる機能
の改善効果が検証済みのプログラムです

測定

目の動きを利用した
新しい認知機能評価
を採用

- 測定時間はたった3分
- 目の動きだけで測定できるから簡単
- 今の認知機能レベルが数字で分かる



プログラ ム

ゲームで楽しむ 運動

モーションセンサーにより
からだを動かす形で言うゲーム



脳を活性化させる 運動

あたまとからだを
同時に動かす簡単な運動



ラダートレーニング



ゲームトレーニング



リズム体操

様々な運動であたまとからだを一緒に活性化していきます！

参加者さまのお声

体力測定で
「筋力」「歩行能力」にも
効果が出ています！

- 日常は自分の好みの運動しかしないが、他の運動が大切だとわかった
- 自宅でストレッチするのが当たり前になった
- 目新しいものばかりで初めての体験が楽しかった
- ゲームが身体を動かしたり頭を使ったり、とても有意義な時間だった
- 認知機能のレベルがこんなに簡単に測定できて驚きました
- 自分の認知機能レベルが分かって、不安が解消されました