

【令和8年度】 富田林市『脳活性化教室』



脳 活性化プログラム
アイトレ
iトレ
アイで測定 結果が見える。

- 日 時：9月30日～12月16日 毎週水曜日
全12回 ※11月25日のみ11月24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

無料

20名
先着順

【注意】全12回にご参加いただける方が対象です！
過去にこの教室に参加されていない方に限ります。



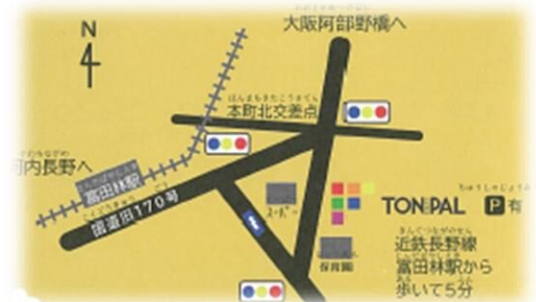
受付:9月1日(月)9:00～お電話にて受付開始

【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

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・歩行など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

／ 簡単な測定で効果が確認できる ／

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



ラダートレーニング

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行うゲーム



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



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

本事業は、富田林市が株式会社COSPAウェルネスへ委託し実施します