豊中市
Toyonaka City

★65歳以上の豊中市民の皆さま対象★



アタマとカラダの健康チャレンジ

参加費無料



1回チャレンジですので、気軽にご参加ください!!

日程・会場

庄内コラボセンター（会議室4・5）	千里公民館（第一講座室）	とよなかすてっぷ（すてっぷホール）
11/4(水)	11/10(火)	11/16(月)

＊**1日2回開校 / 2時間プログラム**（午前の部 10:00～ / 午後の部 14:00～）

＊開催日によって会場が異なりますので、ご注意ください。

定員 **各回20名様**（午前20名/午後20名）

自分の「脳体力」、楽しくチェックしてみませんか？



- 脳のリハビリテーションから生まれた、科学的根拠（エビデンス）に基づくシステムを使用。
- タブレットの画面を「タッチ」するだけ！「認知機能の見える化」が簡単にできます。
- 今の自分の「5種バランス」を知ることで、これからの健康づくりに役立ちます！

脳体力®トレーナー CogEvo®

NotebookLM

開催日・会場・開校時間（3日間開催）

11月4日（水）	庄内コラボセンター 3階「会議室4・5」 住所：豊中市庄内幸町4-29-1
11月10日（火）	千里公民館 3階「第一講座室」 住所：豊中市新千里西町1-2-2
11月16日（月）	とよなかすてっぷ 5階「すてっぷホール」 住所：豊中市玉井町1-1-1

・各回 【午前の部】10:00～12:00 【午後の部】14:00～16:00

プログラム

1班（10名様）	2班（10名様）
バイタルチェック	
はじめに	
ストレッチ&レクチャー	
脳体力チェック +結果説明	自分発見 チェックシート
自分発見 チェックシート	脳体力チェック +結果説明
認知症や認知症進行予防に資する講話	
（休憩）	
運動（デュアルタスク運動）	
ストレッチ	
まとめ（地域活動紹介）	
プログラム終了	

持ち物

●汗拭きタオルや飲み物（マイボトル、ペットボトル等）



ご案内

●各会場とも送迎車等のサービスは行っておりません。
●会場に来られたら最初に体温・血圧測定を行います。
●体調の悪い時は、無理をせず参加をお控えください。
（可能であれば、ご連絡をお願いします。）

※当日は動きやすい服装と、軽い運動に適した靴（運動靴等）でおこしください。





イメージ

＊開始2時間前の時点で気象警報が発令された場合、教室はお休みになります。
（その際は教室担当者から連絡させていただきます）

お問い合せ・お申込み

豊中市 健康推進課 健康支援係 「ｱﾀﾏとｶﾗﾀﾞの健康チャレンジ」担当者宛

06-6858-2236（平日 9:00～17:15）

＊お申込時には ①氏名 ②生年月日 ③性別 ④住所 ⑤連絡先 をお知らせください。
＊お申込受付は先着順となり、定員に達し次第受付け終了となります。