

はつらつ脳活性化教室はこんなプログラムです

いきいき百歳体操《30分》

どんな体操なの？

筋力に応じた「おもり」を手首や足首につけて実施する、誰でもできる筋力運動です。

どんな効果があるの？

歩行能力やバランスが改善することがわかっています。何歳になっても、筋力・運動能力は上がります。

どれだけすればいいの？

1回30分、原則週2回が効果的です。1回運動してから2～3日筋肉の疲れをとった方が筋力がつきやすいといわれています。



脳活性化レクリエーション《30分》

どんなことをするの？

まちがい探し：二つの絵の間違いを探します。答え合わせで脳活性化！
思い出パズル：パズルを完成させ、できた作品から懐かしい話が広がります。
思い出の歌：テーマや季節について、懐かしい思い出を振り返りながらみんなで歌を歌います。

チャップリン・スピーチ：めくったカードのお題に沿って話して脳活性化！

どんな効果があるの？

回想法という手法で、思い出話から忘れていた記憶を活性化させることで、頭を使うだけでなく、心も動かして認知症予防につなげます。

各会場で「はつらつ脳活性化サポーター」が、みなさんの参加をお待ちしています



はつらつ 脳活性化教室

いきいき百歳体操 +
脳活性化レクリエーション

認知症予防の輪を広げよう

はつらつ脳活性化教室には
こんな効果があります

①介護状態になりにくい

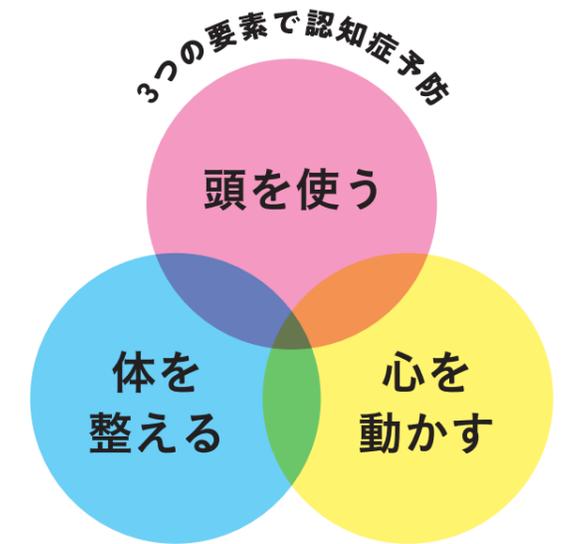
教室に参加した人の方が
その後の介護度が低い傾向に

②運動機能が改善する

運動機能が教室参加前より改善

③心の健康が保てる

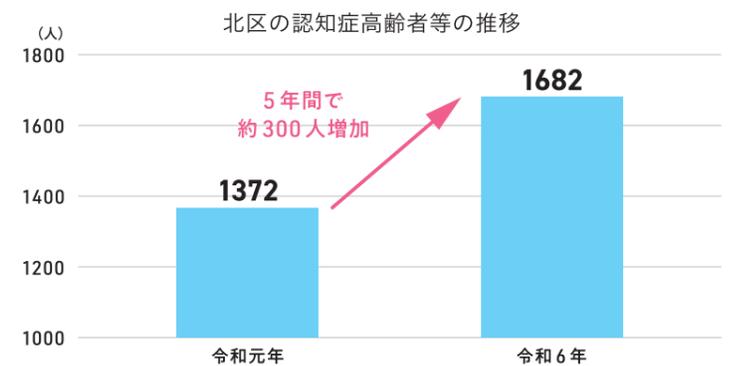
周囲への関心をもち、楽しいと思うことが増える



参加者の声

- 階段を昇ることが楽になった
- 出かける場所ができて元気とハリが出てきた
- 知り合いが増え、いろいろな話ができ楽しい
- 一人暮らしなので、ここで笑えることがうれしい

認知症高齢者数が増えています！



※「認知症高齢者等」とは、「何らかの介護・支援を必要とする認知症がある高齢者」とされる「認知症高齢者の日常生活自立度」Ⅱ以上の人としています。この推計は医学的に認知症と診断されたものではなく、要介護認定における認定調査結果を基に推計したもので、要介護認定を受けていない人は含まれていません。

はつらつ
脳活性化教室を
お住まいの地域で
始めるには？

- ①10名以上の参加者 ②体操ができる場所 ③DVDを再生できる機器
- ①～③がそろえば、始められます！
- その他必要な道具の貸し出しなど、保健師もサポートします。
- 新たに開催したい地域・団体(マンション等)の方は、お気軽にお問い合わせください！

問い合わせ先：大阪市北区保健福祉センター健康相談担当 ☎06-6313-9968

R6年8月現在

区内各所で開催中です。詳しい教室のプログラムは裏面へ、実施会場は中面をチェック！

いきいき百歳体操 & 脳活性化レクリエーション

地域	地図番号	会場	曜日・時間	内容
済美	1	済美福祉センター《中崎西1-6-8》	い・脳 第1～4水曜日 10:30～11:30	い・脳
	2	ローレルタワー梅田《万歳町5-12》	い 毎週金曜日 11:00～11:30	い
梅田東	3	梅田センタービル31階《中崎西2-4-12》	い 毎週水曜日 10:00～10:30 脳 第1・4水曜日 10:30～11:15	い・脳
	4	ローレルハイツ北天満集会所《池田町1》	い・脳 毎週月曜日 10:00～11:00	い・脳
菅北	5	菅北福祉会館《池田町1-50》	い 毎週木曜日 10:00～10:30	い
	6	北天満会館《山崎町5-21》	い 第1・2・4金曜日 10:00～10:30 脳 第2金曜日 10:30～11:00	い・脳
北野	7	北野コミュニティセンター《神山町15-12》	い・脳 毎週火曜日 10:30～11:30 い・脳 毎週金曜日 10:30～11:30	い・脳
	8	豊崎会館《豊崎4-7-1》	い 毎週木曜日 10:00～10:30 い・脳 第2・4月曜日 10:00～11:00	い・脳
豊崎	9	豊崎福祉会館《豊崎7-1-18》	い 毎週木曜日 10:00～10:30	い
	10	日商岩井中津マンション《豊崎4-8-2》	い 毎週金曜日 10:00～10:30	い
豊崎東	11	市営長柄中集会所《長柄中1-3-8》	い 毎週月曜日 10:30～11:00	い
	12	豊崎東福祉会館《長柄東2-1-24》	い・脳 毎週火曜日 13:15～14:15	い・脳
中津	13	中津福祉会館《中津3-4-37》	い・脳 第2～4水曜日 10:00～11:00 い・脳 第2～4水曜日 11:15～12:15	い・脳
	14	西天満地域福祉センター《西天満3-12-19》	い 第1～4木曜日 14:00～14:30 脳 第1木曜日 14:30～15:00	い・脳
本庄	15	本庄会館《本庄東2-4-39》	い・脳 毎週木曜日 9:30～10:30	い・脳
	16	リバーサイド本庄1号棟《本庄東3-7-1》	い 毎週火曜日 16:00～16:30	い
豊仁	17	豊仁地域集会所・老人憩いの家《長柄中3-4-2》	い 毎週月曜日 10:00～10:30 脳 第1・3月曜日 10:30～11:00	い・脳
大淀東	18	大淀福祉会館《大淀中3-12-8》	い・脳 毎週火曜日 10:30～11:30	い・脳
大淀西	18	大淀福祉会館《大淀中3-12-8》	い・脳 第2・4水曜日 10:00～11:00	い・脳
堂島・中之島	19	堂島・中之島老人憩いの家《堂島2-2-26》	い 第2水曜日 14:30～15:00 い 第4水曜日 14:30～15:00	い
	菅南	20	菅南福祉会館《天神橋1-110》	い・脳 毎週木曜日 14:00～15:00

地域	地図番号	会場	曜日・時間	内容
堀川	21	堀川会館・老人憩いの家《同心2-8-7》	い 毎週日曜日 10:00～10:30 脳 第4日曜日 10:30～11:00	い・脳
滝川	22	滝川公園地域集会所《天満4-7-20》	い 毎週月・木曜日 10:30～11:00 い 毎週月・木曜日 12:15～12:45 脳 第2・4月曜日 12:50～13:20 い 毎週水・土曜日 12:15～12:45	い・脳
	23	大淀老人福祉センター《本庄東1-24-11》	い 毎週水・土曜日 12:15～12:45	い
	24	北区老人福祉センター《同心1-5-27》	い 毎週火・金曜日 11:30～12:00	い



参加希望の方は事前にお問い合わせください

☎ 06-6313-9968

担当：大阪市北区保健福祉センター健康相談担当