

介護予防

八幡市 健康推進課 ☎ 983-1116

脳にいいトレ

最新の「認知機能」測定で運動効果を確認できます！！



脳を活性化させる
簡単な運動を
体験してみませんか？

「iトレ」とは
大阪大学 森下寄附講座教授との
共同研究成果に基づき開発した
運動教室です。

運動例：ストレッチ・リズム体操・脳トレ・ゲーム・筋トレ・ラダーなど
※週1回、全8回のプログラムで、認知機能の維持・向上を目指します！

日時 1月15日(木)～3月5日(木)の毎週木曜日(全8回)

14:00～15:30(受付は13:30～)

場所 八幡市立生涯学習センター
(八幡市男山竹園2-3)

対象 65歳以上の八幡市民

※ただし、介護保険の通所型サービスまたは、
本市が実施する他の閉じこもり予防事業に
参加している方を除く。

定員 各コース15名 (申込み多数の場合は抽選)

申込 12月17日(水)までに右記QRコードから、
または直接健康推進課の窓口にてお申込みください。



なっ
とく

科学的根拠に基づいた
実績のあるプログラム

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実証済み！

たの
しみ

ホームエクササイズシートで
やる気を増やす！

ホームエクササイズシートを使って成果をさらに感じる仕組みがあります。

「お悩み」まとめて解決！

こんなお悩みありませんか？

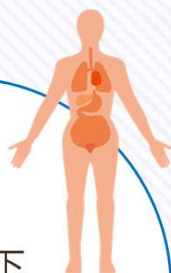
あたま

- ☑ 物忘れ
- ☑ 眠りが浅い
- ☑ やる気がでない



からだ

- ☑ 筋力低下
- ☑ 関節が動かない
- ☑ 転倒が怖い



ラダートレーニング



ゲームトレーニング

「脳にいいトレ」では

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！

参加者さまのお声をご紹介します！

- 日常は自分好みの運動しかしないが、他の運動が大切だとわかった。
- 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。
- 自宅でストレッチするのが当たり前になった。
- 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。
- 目新しいものばかりで初めての体験が楽しかった。
- 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。