

無料

Z O O M を用いたオンライン教室

脳とからだの『健康プログラム』

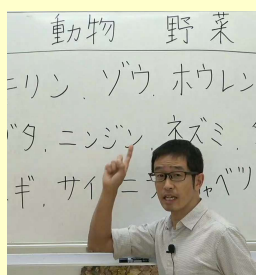
「足腰が弱ってきた」「記憶力が低下してきた」など身体に不安をお持ちの方は、お試してライブ形式のトレーニングに参加してみませんか？
専門家の先生がその場で実践方法やアドバイスを行います。

例1:エクササイズ



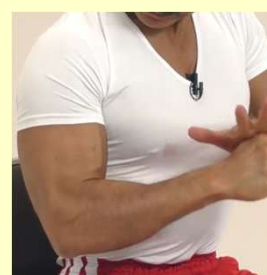
頭と体のエクササイズを先生と一緒に実施します。

例2:脳トレ



脳細胞を活性化させるトレーニングです。

例3:筋トレ



筋トレのコツや足腰のトレーニングをします。

～ 参加できる方 ～

- 鳥取県にお住いの60歳以上の方（自治体の方も参加可能です。）
- 頭と体を鍛える運動や脳トレに興味のある方・身体機能・認知機能の低下が心配な方
- インターネット回線及びスマートフォン・タブレット・パソコンのいずれかをお持ちの方
- 「ZOOM」に接続できる方

ご注意

- プログラムの参加にかかる通信費用は各自のご負担となります。
- ケガや事故が起きないように十分に注意してご参加ください。

参加したい日きたら

スマートフォンやタブレット端末から右のQRコードを読み取っていただくか、または下記のアドレスを入力してご参加ください。



<https://nissay-it.zoom.us/j/85764576329>

パスコードは、81257513 です。

「zoom」は、Zoom Video Communications, Inc.の登録商標です。

2025年度のスケジュールは裏面をご覧ください ▶▶▶

2025年度の 開催スケジュール

時間は **14:00～14:40** です



開催スケジュール		プログラム名	プログラム内容
第1回	2025年	4月9日 水 トレーニングのコツ	トレーニングの紹介や実践のコツを説明・体力チェックの実施
第2回		4月25日 金 ボイストレーニング	オペラ等の発声法を取り入れた口腔機能改善と脳の活性化
第3回		5月14日 水 配信動画と脳トレ①	「配信動画をみんなで一緒にやってみよう」と「脳トレゲーム」
第4回		5月30日 金 本山式筋トレ	筋肉で受けた刺激を脳に伝えて脳を活性化
第5回		6月11日 水 総合運動と脳トレ①	「総合運動(時間感覚)」とゲーム感覚で楽しめる脳トレ
第6回		6月27日 金 みんなと脳トレ	言葉をテーマにした脳トレで注意機能や記憶力等を鍛える
第7回		7月9日 水 音楽プログラム	脳トレ要素が含まれるゲーム感覚で楽しめる音楽プログラム
第8回		7月23日 水 総合運動と脳トレ②	「総合運動(深部感覚)」とゲーム感覚で楽しめる脳トレ
第9回		8月13日 水 配信動画と脳トレ②	「配信動画をみんなで一緒にやってみよう」と「脳トレゲーム」
第10回		8月27日 水 総合運動と脳トレ③	「総合運動(鏡模倣)」とゲーム感覚で楽しめる脳トレ
第11回		9月12日 金 芸術の時間	A4用紙・鉛筆・消しゴムで描画して普段使わない感覚を刺激
第12回		9月26日 金 頭の運動	普段やらない脳と体を使った動きで眠っている脳を活性化
第13回		10月8日 水 配信動画と脳トレ③	「配信動画をみんなで一緒にやってみよう」と「脳トレゲーム」
第14回		10月24日 金 ボイストレーニング	オペラ等の発声法を取り入れた口腔機能改善と脳の活性化
第15回		11月12日 水 総合運動と脳トレ④	「総合運動(解剖模倣)」とゲーム感覚で楽しめる脳トレ
第16回		11月28日 金 本山式筋トレ	筋肉で受けた刺激を脳に伝えて脳を活性化
第17回		12月12日 金 みんなと脳トレ	言葉をテーマにした脳トレで注意機能や記憶力等を鍛える
第18回		12月24日 水 配信動画と脳トレ④	「配信動画をみんなで一緒にやってみよう」と「脳トレゲーム」
第19回	2026年	1月14日 水 音楽プログラム	脳トレ要素が含まれるゲーム感覚で楽しめる音楽プログラム
第20回		1月28日 水 配信動画と脳トレ⑤	「配信動画をみんなで一緒にやってみよう」と「脳トレゲーム」
第21回		2月13日 金 脳活性アート	A4用紙・鉛筆・消しゴムで描画して普段使わない感覚を刺激
第22回		2月25日 水 総合運動と脳トレ⑤	「総合運動(全身脳トレ)」とゲーム感覚で楽しめる脳トレ
第23回		3月11日 水 配信動画と脳トレ⑥	「配信動画をみんなで一緒にやってみよう」と「脳トレゲーム」
第24回		3月27日 金 頭の運動	普段やらない脳と体を使った動きで眠っている脳を活性化

※プログラム内容が変更となる場合があります。

※各回40分を予定しておりますが、状況により予定時間を超える場合があります。ご了承ください。

※先生方が登場する定期トレーニングをご希望の方は『自宅で健康プログラム』にお申込みください。

『自宅で健康プログラム』を
ご希望の方はこちらへ！

お問合せ：鳥取県 福祉保健部 ささえあい福祉局 長寿社会課
電話番号：0857-26-7179