

無料!

**ZOOM** を用いたオンライン教室

# 『頭と体の健康プログラム』

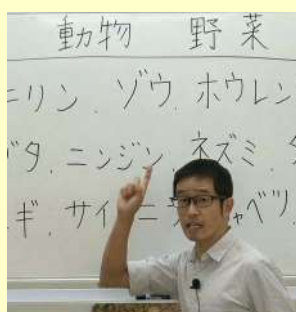
「足腰が弱ってきた」「記憶力が低下してきた」など身体に不安をお持ちの方は、頭と体のトレーニングをしませんか？  
各専門家の先生がその場で実践方法やアドバイス・質問にお答えします。

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



普段使わない脳細胞を活性化させるトレーニングです。

例3:筋トレ



筋トレのコツとともに足腰などの部位を鍛えます。

～ 参加できる方 ～

- 鳥取県にお住いの60歳以上の方
- 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。

参加したい日になったら!

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?pwd=81257513>

2024年度のスケジュールは裏面をご覧ください ▶▶▶

# 2024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	2024年	4月12日 金 <del>トレーニングのヨツ</del>	<del>トレーニングの紹介や実践のヨツを説明</del> 体カチェックの実施	
第2回		4月26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3回		5月8日 水 認知症予防講座①	「記憶力を養う①」の講義とゲーム感覚で楽しめる脳トレ	
第4回		5月22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5回		6月5日 水 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6回		6月19日 水 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7回		7月10日 水 認知症予防講座②	「記憶力を養う②」の講義とゲーム感覚で楽しめる脳トレ	
第8回		7月24日 水 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9回		8月7日 水 認知症予防講座③	「記憶力を養う③」の講義とゲーム感覚で楽しめる脳トレ	
第10回		8月21日 水 認知症予防講座④	「方向感覚を養う①」の講義とゲーム感覚で楽しめる脳トレ	
第11回		9月11日 水 認知症予防講座⑤	「方向感覚を養う②」の講義とゲーム感覚で楽しめる脳トレ	
第12回		9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13回		10月9日 水 認知症予防講座⑥	「注意力を養う①」の講義とゲーム感覚で楽しめる脳トレ	
第14回		10月23日 水 認知症予防講座⑦	「注意力を養う②」の講義とゲーム感覚で楽しめる脳トレ	
第15回		11月6日 水 芸術の時間	A4用紙・鉛筆・消しゴムでできる創作活動で脳を刺激	
第16回		11月22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17回		12月11日 水 認知症予防講座⑧	「注意力を養う③」の講義とゲーム感覚で楽しめる脳トレ	
第18回		12月25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19回		2025年	1月8日 水 認知症予防講座⑨	「注意力を養う④」の講義とゲーム感覚で楽しめる脳トレ
第20回			1月24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21回			2月5日 水 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22回			2月19日 水 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23回			3月5日 水 認知症予防講座⑩	「習慣化の重要性①」の講義とゲーム感覚で楽しめる脳トレ
第24回			3月19日 水 認知症予防講座⑪	「習慣化の重要性②」の講義とゲーム感覚で楽しめる脳トレ

※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  
担当：岡本

電話番号：0857-26-7179