

LINEで

65歳以上におすすめ!

介護予防・認知症予防を
楽しくサポートします。

あだち脳活ラボ

2025年
スタート!



手軽に楽しく「はつらつ」と

無料

※通信費除く

登録は簡単3ステップ!
友だち追加はこちら



令和7年4月スタート

予約不要

はつらつ測定会

100pt

区内の全地域
学習センター
で開催!

体力と認知機能のW測定会!測定結果は自動であだち脳活ラボ
に記録され、いつでもご自身で確認することができます!

※あだち脳活ラボに登録していない方でも体力測定はできます!

場所 (地域学習センター)	日程	時間	場所 (地域学習センター)	日程	時間
伊 興 ☎3857-6537	第2木曜日	9:30~11:30	竹の塚 ☎3850-3107	第2金曜日	15:45~17:45
梅 田 ☎3880-5322	第4月曜日	9:30~11:30	中央本町 ☎3852-1431	第3月曜日	12:45~14:45
興 本 ☎3889-0370	第3火曜日	9:30~11:30	東 和 ☎3628-6201	第3水曜日	12:45~14:45
江 北 ☎3890-4522	第3木曜日	9:30~11:30	舎 人 ☎3857-0008	第2月曜日	12:45~14:45
佐 野 ☎3628-3273	第1水曜日	9:30~11:30	花 畑 ☎3850-2618	第2金曜日	9:30~11:30
鹿 浜 ☎3857-6551	第1木曜日	9:30~11:30	保 塚 ☎3858-1502	第4木曜日	9:30~11:30
新 田 ☎3912-3931	第1金曜日	9:30~11:30	生涯学習 センター (アビシア21内)	第1金曜日	14:30~16:30

※都合により変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

あだち脳活ラボ
登録サポート会

要予約

登録をお手伝いします

「あだち脳活ラボ」の始
め方や使い方がわから
ない方、対面でスマホ操
作のサポートをします。

20pt



スマホグッズをプレゼント

※画像は一例です。

あだち脳活ラボ
スマホよろず相談

要予約

お困りごとを解決します

「あだち脳活ラボ」に関連したスマホの使
い方についてわからないことがあれば、な
んでもお聞きください!一対一で専門員
が相談に乗ります!

お問い合わせ
※令和7年4月から受付



0120-988-252

専用コールセンター(平日 午前10時~午後5時)

日程など
詳しくはこちらを
ご覧ください



担当課

高齢者地域包括ケア推進課

お問い合わせ

お問い合わせコールあだち
(毎日午前8時~午後8時)

電話番号

03-3880-0039

いつでも、どこでも、誰とでも、お一人でも、何回でも

人生を
より豊かに!
あなたのほつらつとした
毎日を応援!

あだち脳活ラボの 4つのポイント

1 体操教室などの イベントが 検索できる!



みんなで 元気アップ教室

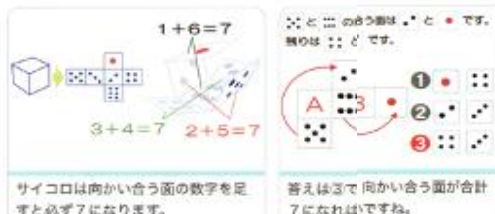
参加者同士で交流を深め、
フレイル予防に取り組める
グループ作りをお手伝い!



はつらつ教室

「運動・栄養・口腔ケア」が一度に学べる
総合講座!

2 1,000を超える 脳トレ問題!



サイコロは向かい合う面の数字を足すと必ず7になります。

答えは3で 向かい合う面が合計7になればいいですね。

10pt

4 13の問に 答えるだけで 認知リスクを 三段階で判定!



Q: 曜日がわからない

Q: 曜日がわからない

Q: 曜日がわからない

Q: 曜日がわからない

※65歳未満の方もご利用いただけます

3 運動・美術・音楽など 400以上の動画!



お友だちとも
楽しめる

10pt

貯めたポイントを使おう!

使い方①

最大500円分の
クオ・カード ペイが
その場で当たる
ガラガラ抽選に挑戦!*

※100ptで1回



使い方②

自分だけの
オリジナルキャラクター
がつくれる着せ替え
アイテムと交換!

※65歳未満の方もご利用いただけます



ポイントについて
くわしくはコチラ



期待される 3つの効果

1 運動

体から脳を刺激!!
GO!トレ
筋肉を意識して鍛える!
本山式筋トレ

いろんな事を
一緒にやる

3 知的活動

感性を刺激する!
芸術プログラム
クイズ式で競え!
暮らしの脳トレ
同時に複数活動!
デュアルタスク
今までにない
音楽プログラム



脳細胞の
結び付きを強くする



脳活性化



眠っている細胞を
呼び覚ます

2 社会交流

●競争心の効果
●必要とされる効果
●褒め合う効果
共感と思いやりで
脳細胞を活性化

ささえる



様々な取組で 脳を活性化させよう!

脳の健康には普段やらない
事をいくつも実施して新し
い刺激を与える事が一番!
「あだち脳活ラボ」には運動、
脳トレ、音楽、芸術等普段は
やらないプログラムが満載!
あなたのスマホでいつでも
どこでもいろんな事に挑戦
し脳の健康を保ちましょう!

かんたん3ステップ! 登録方法

1

LINEから
「友だち」追加

2

届いたメッセージ
をタッチ

3

プロフィールを
入力して登録完了

50pt



お友だち追加ありがとうございます
お友だち追加ありがとうございます。『あだち脳活ラボ』を開始するにあたってまずはプロフィールの入力をお願いします。

プロフィールを入力する

生年月日と性別の入力

生年月日 年 月 日
性別 女性 その他

登録方法を
動画で解説

