

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

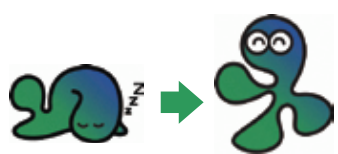
感性を刺激する!
芸術プログラム
クイズで競え!
暮らしの脳トレ
同時に複数活動!
デュアルタスク
今までにない
音楽プログラム



脳細胞の
結び付きを強くする



脳活性化

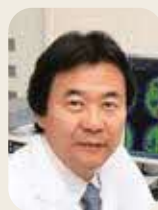


眠っている細胞を
呼び覚ます

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



総合監修
筑波大学名誉教授
朝田 隆
認知症の研究・臨床に40
年以上も携わっている認
知症予防の権威。著作多
数。数々の番組での認知
症解説でも知られる。

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こと
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ことに
挑戦し、脳の健康を保ちましょう!

貯めた★ポイントを使おう!

使い方
1

100ポイント貯めて抽選に挑戦!
その場で最大500円分の
クオ・カード ペイが当たります。

QUOPay コンビニやドラッグストア
クオ・カード ペイ でのお買い物に使えます。

毎日
チャレンジ
OK!



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

一部を
ご紹介



★ポイントについて
くわしくはコチラ



区のイベントに参加して★ポイントゲット

はつらつ測定会

予約不要
★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!

※あだち脳活ラボを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	12:45~14:45	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 (学びピア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。

他にも★ポイントゲットできるイベントはたくさんあります! くわしくはコチラ



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

あだち脳活ラボの登録サポートや、関連
したスマホの疑問・お困りごとに個別に
対応します!

お問い合わせ

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 R8.4.1~高齢者はつらつ支援課

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

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



手軽に楽しく「はつらつ」と

日々の活動でポイントを貯めよう

★10pt

このマークが目印!

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



足立区

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!
あなたのはつらつとした
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。
サイコロの向かい合う面は「と」です。数字は「と」です。
答えは3です。向かい合う面が合計7になればいいですね。

お友だちとも楽しめる

3 運動・美術・音楽など
700以上の動画!

週に2回専門家が効果的な組み合わせを選んだ動画パッケージでの配信の他、自分で取り組みたい分野の動画が見られる個別メニュー配信があります!

「あだち・らくらく体操」など足立区オリジナル動画もあります

4 13の質問に
答えるだけで
認知症リスクを
三段階で判定!

J-MCI
もの忘れチェック
MCI(軽度認知障害)チェックプログラム

Q: 曜日や日にちがわからない (はい) (いいえ)

Q: ものの名前が出てこない (はい) (いいえ)

自治体
本格導入
全国初

*65歳未満の方もご利用いただけます

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

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

登録方法を動画で解説

生年月日と性別の入力

生年月日 ※必須
昭和29(1954) 年 1 月 1 日

性別 ※必須
男性 女性 その他

50pt



あだち脳活ラボ

スタンプラリー!

～楽しく歩いて健康に、スタンプを集めよう!～



スマホはわめよう!
スマホは安全な場所で
立ち止まって操作しましょう。

スタンプラリーの遊び方

1 足立区内の
対象スポットへ行く

2 安全な場所でスマホを
操作してスポットイン

3 スタンプゲット!
(1スポット1日1回のみ) 10pt

このマークが目印!

そのスポットの紹介が見られる

POINT GET

スポットをすべて回り、
スタンプラリー達成で
100pt GET

※1コースにつきスポットは5～8ヶ所です。
※達成ボーナスポイントは1コースにつき1回までです。

スタンプラリー達成!

スタンプラリー
コースはコチラ

注:スタンプラリーに参加いただくには、LINEの位置情報機能をオンにする必要があります。詳しくは下の二次元コードを参照ください。

iPhone Android

もっと楽しむテクニック

LEVEL UP

スタンプは
同じスポットに
スポットイン
するごとに
レベルアップ!

HOP

1回目

STEP

2回目

JUMP

3回目

RANKING

集めたスタンプで
順位が決まる
スタンプラリー
ランキング

あなたは今何位?
他のあだち脳活ラボ
ユーザーと比べて
みよう!

CHECK

集めたスタンプは
スタンプ帳で、
いつでも確認
できる!

おでかけついでに
こちらもおすすめ

あだち脳活ラボ 施設チェックイン

1 施設に設置してあるポップの二次元コードを
スマートフォンのカメラで読み込み

2 その場で 20pt GET!
※1施設につき1日1回のみ

20ポイントが獲得できる
チェックイン施設はこちらで確認→

今後、チェックインできる施設はどんどん拡大予定です!

このポップが目印

あだち脳活ラボ
毎日ポイントがもらえます!
20pt
あだち脳活ラボ
二次元コードを読み取ってポイントGET!