

令和7年4月スタート

はつらつ測定会

予約不要

あだち脳活ラボを使った体力と認知機能のW測定会！

※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！

区内の全地域
学習センター
で開催！

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

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 (学びピア21内) ☎5813-3730	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。



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

足立区

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



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!



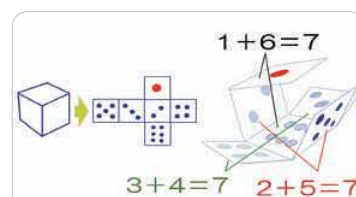
はつらつ教室

「運動・栄養・口腔ケア」が一度に学べる
総合講座!

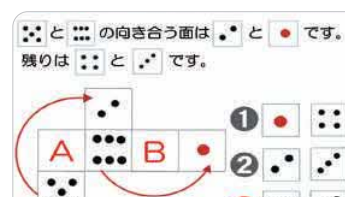
2



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。



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

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!

自治体
本格導入
全国初

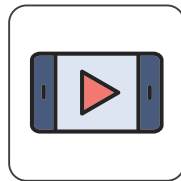


Q: ものの名前が出てこない

〈はい〉〈いいえ〉

※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



さらに

マイページ

自分の活動履歴が確認
できるため、目標を
立てて楽しく活動できる!

通知

イベントに関する
お知らせが届くので、
積極的に参加できて楽しい!

ポイントが貯まる

景品がもらえるチャンス!
Coming Soon!

期待される 3つの効果

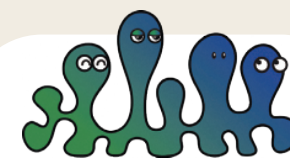
1 運動

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

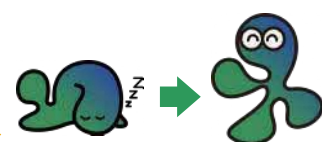
感性を刺激する!
芸術プログラム
クイズ式で競え!
暮らしの脳トレ
同時に複数活動!
デュアルタスク
今までにない
音楽プログラム



脳細胞の
結び付きを強くする



脳活性化



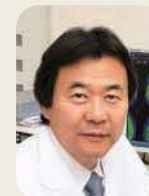
眠っている細胞を
呼び覚ます

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



総合監修
筑波大学名誉教授
朝田 隆
認知症臨床35年以上。
わが国認知症の
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

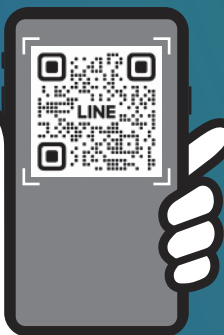
2

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

登録方法を
動画で解説



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 ※必須

昭和29(1954) 年 1 月 1 日

性別 ※必須

男性 女性 その他

