

令和7年4月スタート

はつらつ測定会

予約不要

★100pt

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！

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



2025年
スタート！

手軽に楽しく「はつらつ」と

無料
※通信費除く

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。

★20pt

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



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！

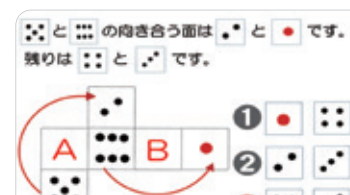
2



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

10pt

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！



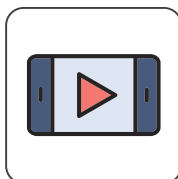
Q: ものの名前が出てこない

〈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

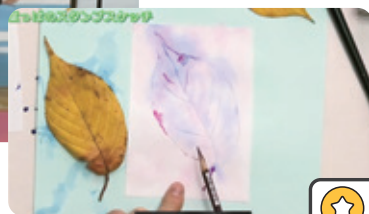
3



運動・美術・音楽など
400以上の動画！



お友だちとも
楽しめる



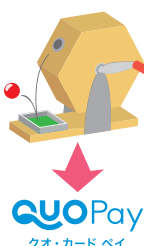
10pt

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
が作れる着せ替え
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

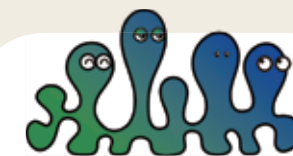
1 運動

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

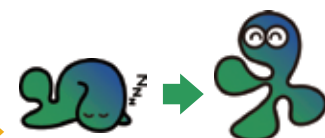
感性を刺激する!
芸術プログラム
クイズ式で競え!
暮らしの脳トレ
同時に複数活動!
デュアルタスク
今までにない
音楽プログラム



脳細胞の
結び付きを強くする



脳活性化



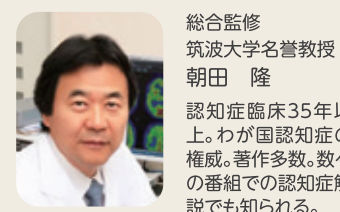
眠っている細胞を
呼び覚ます

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



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

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 ※必須
昭和29(1954) 年 1 月 1 日

性別 ※必須
男性 女性 その他

登録方法を
動画で解説

