令和7年4月スタート

予約不要

はつらつ測定会

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！

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
梅　田	☎3880-5322	第4月曜日	9:30~11:30
興　本	☎3889-0370	第3火曜日	9:30~11:30
江　北	☎3890-4522	第3木曜日	12:45~14:45
佐　野	☎3628-3273	第1水曜日	9:30~11:30
鹿　浜	☎3857-6551	第1木曜日	9:30~11:30
新　田	☎3912-3931	第1金曜日	9:30~11:30

場所（地域学習センター）		日程	時間
竹の塚	☎3850-3107	第2金曜日	15:45~17:45
中央本町	☎3852-1431	第3月曜日	12:45~14:45
東　和	☎3628-6201	第3水曜日	12:45~14:45
舎　人	☎3857-0008	第2月曜日	12:45~14:45
花　畑	☎3850-2618	第2金曜日	9:30~11:30
保　塚	☎3858-1502	第4木曜日	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。

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

65歳以上におすすめ！

LINEで

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
※通信費用く

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

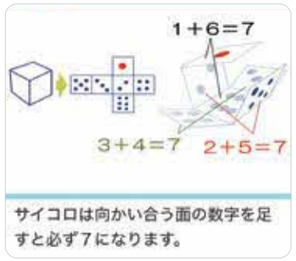
1 体操教室などのイベントが検索できる！

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！

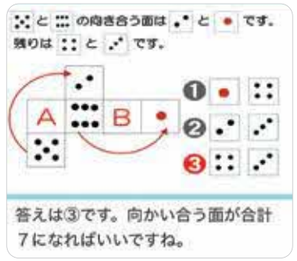
はつらつ教室
「運動・栄養・口腔ケア」が一度に学べる総合講座！

2 1,000を超える脳トレ問題！

お友だちとも楽しめる



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。

10pt

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

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：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〉

※65歳未満の方もご利用いただけます

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

2 社会交流（皆と一緒にやる）
- 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

3 知的活動（いろんな事を一緒にやる）
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

ささえる

脳活性化

眠っている細胞を呼び覚ます

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！

貯めたポイントを使おう！

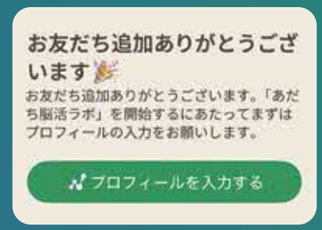
使い方❶
最大500円分のクオ・カード ペイがその場で当たるガラガラ抽選に挑戦！※
※100pt で1回

使い方❷
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

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



登録方法を動画で解説