



令和7年度

「ちゃちゃっ」と始めて「も〜」っと**元気**に!

# 動画で認トレ

認知症予防の第一人者 筑波大学名誉教授 朝田隆先生  
おすすめの<sup>にんちりょく</sup>**認知力アップトレーニング**を動画配信!

## 内 容

脳トレ、座ってできるリズム体操、筋トレ、  
音楽プログラム、美術など



見本動画は  
こちら

## 対 象

60 歳以上の市民で動画配信を希望される方  
または会場で取り組みたい方



## 申 込

① 電子申請：申込専用フォーム →

② 電 話：0598-53-4099

③ F a x：0598-26-4035



(氏名、住所、携帯電話番号、動画配信申込と記載し送信)



### STEP1

メールまたはショートメールと手紙で、動画の接続先 URL が届く

### STEP2 自宅で

- ① 好きな時間に動画を再生し取り組む  
(通信に係る費用は自己負担) または
- ② 操作方法説明会に参加 (日程はお問合せください)

### STEP3 会場でも

ご都合の良い日に、何度でも参加!

|   | 会 場          | 【認トレ】開 催 日 時                            | 【講演会動画】日時               |
|---|--------------|-----------------------------------------|-------------------------|
| ① | 健康センターはるる    | R7年4月4日・11日・18日・25日(金)<br>10時30分~11時30分 | 4月4日(金)<br>9時30分~10時30分 |
| ② | 松阪公民館 講座室②   | R7年5月7日・14日・21日・28日(水)<br>14時~15時       | 5月7日(水)<br>13時~14時      |
| ③ | 嬉野地域振興局 大会議室 | R7年6月5日・12日・19日・26日(木)<br>10時30分~11時30分 | 6月5日(木)<br>9時30分~10時30分 |

※ 以降の日程は手紙でご案内します。

認知症を  
詳しく知ろう!

各会場の初日に、朝田先生が認知症や認知力アップトレーニングを  
わかりやすく解説された動画を上映します。(R6.12月開催の講演会動画)

【問】 松阪市高齢者支援課

TEL 53-4099

FAX 26-4035