



令和 7 年度

「ちゃちゃっ」と始めて「も～」っと**元気**に！

後期

# 動画で認トレ

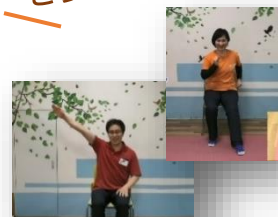
認知症予防の第一人者 筑波大学名誉教授 朝田隆先生  
おすすめの**認知力アップトレーニング**を動画配信！

## 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           |
|--------------|-------------------------------------|---------------------|
| 健康センターはるる    | R7年9月17日・24日・10月1日・8日(水)<br>14時～15時 | 9月17日(水)<br>13時～14時 |
| 嬉野地域振興局 大会議室 | R7年12月3日・10日・17日・24日(水)<br>14時～15時  | 12月3日(水)<br>13時～14時 |
| 松阪公民館 講座室②   | R8年1月9日・16日・23日・30日(金)<br>14時～15時   | 1月9日(金)<br>13時～14時  |
| 健康センターはるる    | R8年2月3日・10日・17日・24日(火)<br>14時～15時   | 2月3日(火)<br>13時～14時  |

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