

# アタマとカラダの

# 健康チャレンジ

～試してみよう! あなたの脳体力～

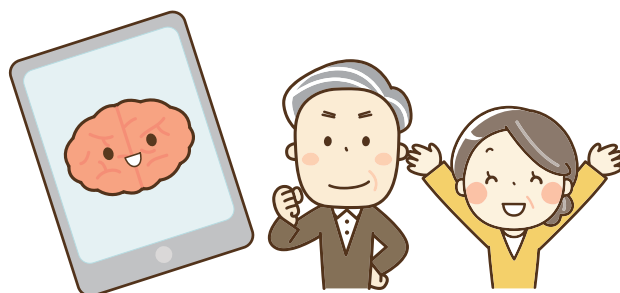
## 講話

軽度認知障害 (MCI) と  
認知症を学ぶ



## 脳体力テスト

タブレットを使用して  
今の脳の状態を知る



## コグニサイズ

アタマとカラダ両方を使った  
楽しいトレーニング



コグニション  
アタマを使う



エクササイズ  
カラダを使う

## 軽度認知障害って、何???

認知症の前段階を、軽度認知障害 (MCI) といいます。

この段階で、状態を把握し適切な対策をとることで、認知症への進行を防ぐことができます。

まずは、『軽度認知障害 (MCI)』について理解を深めるところから始めましょう。

# アタマとカラダの 健康チャレンジ

～試してみよう! あなたの脳体力～

宮前区・多摩区・  
麻生区版

**対象** 市内在住の60歳以上の方

**申込み** 令和8年6月15日(月)から  
※開催日の1週間前で締め切ります。

## 申込み電話:050-8882-2649

受付時間:月～金 午前9時～午後5時(土日祝日は除く)

申込開始直後は電話がつながりにくくなります。時間をあけておかけ直してください。

区	会場	住所	定員	日時		
宮前	宮前老人福祉センター(ホール)	宮崎 2-12-29	20	9/2	水	9:30~11:30
	アリーノ 有馬・野川生涯学習支援施設 (第1・2学習室)	東有馬 4-6-1	20	9/2	水	14:00~16:00
	宮前区役所(健診ホール)	宮前平 2-20-5	20	9/4	金	10:00~12:00
				9/4	金	14:00~16:00
	向丘出張所(大会議室)	平 1-1-10	20	9/11	金	10:00~12:00
菅生分館(集会室)	菅生 5-4-11	20	9/11	金	14:00~16:00	
多摩	多摩市民館(第1会議室)	登戸 1775-1	20	8/18	火	10:00~12:00
				8/28	金	14:00~16:00
	多摩老人福祉センター(ホール)	中野島 5-2-30	20	8/18	火	14:00~16:00
	緑化センター(大・小会議室)	宿河原 6-14-1	20	8/28	金	10:00~12:00
	生田出張所(大会議室B)	生田 7-16-1	20	9/7	月	10:00~12:00
多摩スポーツセンター(研修室)	菅北浦 4-12-5	15	9/7	月	14:00~16:00	
麻生	麻生区役所(第2会議室)	万福寺 1-5-1	20	7/31	金	14:00~16:00
	麻生区役所(第4会議室)			8/7	金	14:00~16:00
	麻生区役所(第2会議室)			8/31	月	10:00~12:00
	麻生老人福祉センター(会議室)	金程 2-8-3	20	7/31	金	10:00~12:00
				8/31	月	14:00~16:00
柿生分庁舎(ホール)	上麻生 6-29-18	20	8/7	金	10:00~12:00	

川崎区・幸区・中原区・高津区開催については、  
市ホームページをご確認ください。

