

# 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～

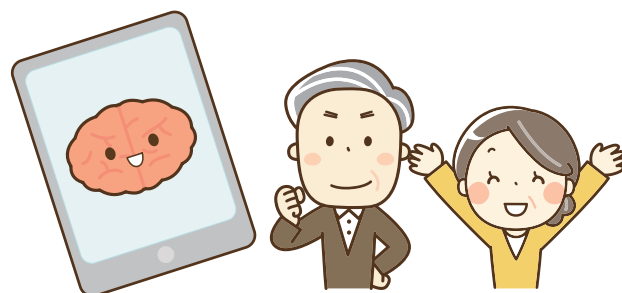
## 講話

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～

川崎区・幸区  
中原区・高津区版

対象

市内在住の60歳以上の方

申込み

令和8年5月15日(金)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		
川崎区	川崎区役所(12階第3会議室)	東田町8	20	6/9	火	14:00～16:00
	川崎区役所(12階第7会議室)			6/15	月	10:00～12:00
	川崎区役所(12階第3会議室)			6/24	水	14:00～16:00
	川崎区役所(12階第3会議室)			7/7	火	14:00～16:00
	田島支所(会議室)	田島町20-23	20	6/9	火	10:00～12:00
	大師支所(会議室)	台町26-7	20	6/24	水	10:00～12:00
幸区	幸区役所(3階相談室)	戸手本町1-11-1	20	6/15	月	14:00～16:00
	幸区役所(4階第1会議室)			7/3	金	10:00～12:00
	幸区役所(3階相談室)			7/7	火	10:00～12:00
	幸区役所(3階相談室)			7/17	金	14:00～16:00
	日吉出張所 (2階集会室)	南加瀬1-7-17	20	7/3	金	14:00～16:00
	日吉出張所 (2階集会室)			7/17	金	10:00～12:00
中原区	中原区役所 (別館講堂)	小杉町3-245	20	6/11	木	14:00～16:00
	中原区役所 (別館講堂)			7/8	水	10:00～12:00
	中原区役所 (別館講堂)			7/8	水	14:00～16:00
	中丸子いこいの家(大広間)	中丸子382-8	20	6/11	木	10:00～12:00
	エポック中原 (第3会議室)	上小田中6-22-5	20	6/29	月	14:00～16:00
				7/10	金	10:00～12:00
高津区	高津区役所(5階第1会議室)	下作延2-8-1	20	7/28	火	10:00～12:00
	高津区役所(5階第1会議室)			7/28	火	14:00～16:00
	高津区役所(1階保健ホール)			8/26	水	10:00～12:00
	高津老人福祉・地域交流センター(2階ホール)	末長3-24-4	20	8/26	水	14:00～16:00
	プラザ橘(第3.4学習室)	久末2012-1	20	6/29	月	10:00～12:00
				7/10	金	14:00～16:00

宮前区・多摩区・麻生区開催については、  
市ホームページをご確認ください。

