

## 頭の健康編

### 教室名 面白脳トレ教室

漢字や熟語のクイズ、計算問題、創作ゲーム、パズルなど、頭や指先を使い、楽しみながら脳の活性化をしていきます。

場 所 老人福祉センター、入谷区民館、  
橋場老人福祉館、三筋老人福祉館

開催時期 各会場年2回ずつ

問合せ先 老人福祉センター 03-3833-6541



### 教室名 脳の健康教室

東北大学川島隆太教授の研究に基づき、認知症予防効果が期待できる読み書き・計算を個人のレベルに合わせて行います。教室での学習と、毎日10分の自宅学習を行います。

場所・開催時期 老人福祉センター：10～3月、橋場老人福祉館：5～9月

問合せ先 老人福祉センター 03-3833-6541

### 教室名 笑顔の集い

地域包括支援センター、警察署、消防署などと連携して、健康づくりや生活上の課題、介護予防に役立つ講話などを開催します。

場 所 老人福祉センター、入谷区民館、橋場老人福祉館、三筋老人福祉館

開催時期 各会場月1回

問合せ先 老人福祉センター 03-3833-6541

### 教室名 脳トレ健康体操教室

介護予防に役立つプログラムを搭載した通信機器を使い、音楽に合わせて気軽に運動や脳のトレーニングを行います。

場所・開催時期 三筋老人福祉館：1～3月、入谷区民館：6～8月

問合せ先 老人福祉センター 03-3833-6541



## あたまの健康チェック®

10分程度の対話式テストで、認知機能の状態を確認できます。  
※認知症の診断を行うものではありません。

場 所 台東区役所

開催時期 詳細は広報たいとうに掲載

問合せ先 高齢福祉課 認知症担当 03-5246-1225



▲あたまの健康  
チェック