脳力アップ元気教室
＠北品川ゆうゆうプラザ

１１月６日（木）午後２時より、北品川ゆうゆうプラザにて「脳力アップ元気教室」（※）が開催されました！今回はeスポーツコースの様子を紹介します。

↑参加者の皆さんも楽しんでいました！

※脳力アップ元気教室とは…
品川区の認知症予防事業の１つで、学習・運動・eスポーツの3コースがあり、それぞれに軽い運動療法を組み合わせた認知機能低下の予防を目的とした教室です。

教室では、まず脳と体をほぐすストレッチから始まり、次に認知症についての軽い座学を行ってからeスポーツという流れでした。

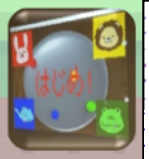
さて、お待ちかねのeスポーツ。操作自体は4色のボタンを押すだけというシンプルなものでしたが、これが意外と奥が深かったです。最初のゲームは大縄跳び。ボタンをタイミング良く押してジャンプするゲームですが、難易度が上がると縄の速さが常に変わるため、参加者の皆さんは苦戦していました。

←このボタンを押します。

↑思わず熱中する編集者。しかしこの後ミスします。

次はじゃんけんゲーム。グーやチョキなど、出された手に対して「勝ってください」や「負けてください」といった指示がされるもので、瞬発力が要求されました。編集者も実際にプレイしましたが、とっさに「負けてください」と出され、焦って間違えてしまいました。（悔しい！）

その他にも、1位を競う個人戦や複数のチームが合計点数を争うチーム戦、全員で協力し高得点を目指すものなど、バラエティ豊かなゲームがありました！毎週木曜日に実施されているこの教室ですが、中には複数回参加している方もいるそうで、根強い人気があります。ゲームを楽しみながら認知機能低下の予防、運動能力の向上、生きがいづくりや参加者同士の交流の促進など、様々な効果が期待できます！皆さんもぜひ、体験してみてください！



問合せ
高齢者地域支援課
認知症施策推進係
☎03－5742－6802

声でつながる
ほっと電話のご案内

今は大丈夫だけど、いざという時に相談しやすい場所はどこだろうと考えていたんだ！

1人でいると、テレビばかり見てしまう。ちょっと電話でおしゃべりできると気分転換になるわ♪

身近な福祉の相談窓口『支え愛・ほっとステーション』が実施している活動のひとつ。毎月1回決まった日時に、地域支援員（場合により職員）がお電話でご様子をお伺いします。安否確認の目的の他にも日々の出来事やご相談などお話はなんでもOKです！これを機に、地域とつながりませんか？
詳細は下記までご連絡を！費用は無料です。

品川第一　支え愛・ほっとステーション
品川区北品川3－11－16
（品川第一地域センター内）
☎03－6433－9133　【開設日時】
月～金（祝日除）
9:00～17:00

開　催　告　知

品川第一地区委員会主催事業の開催のお知らせです。詳細は近日配布予定のチラシ・ポスターをご覧ください。

親子で楽しむ！日帰りバスハイク in 佐倉きのこ園、航空科学博物館

令和8年2月28日(土)開催予定！
きのこ園でのしいたけ狩りやＢＢＱ、また、航空科学博物館の見学ができる盛りだくさんの体験ツアーです！

レッツアイススケート in 横浜銀行アイスアリーナ

令和8年3月8日(日)開催予定！
家族や友達とスケートリンクで素敵な思い出を作ろう！当日は昼食も付いています！

回覧																		

古紙を再利用した紙を使っています。