

参加者募集中!



令和7年度品川区脳力アップ元気教室
eスポーツコース



誰でも簡単に楽しめるミニゲームで、仲間と楽しく「脳力アップ」しませんか?

eスポーツで 楽しく脳力アップ

eスポーツ コースの 特徴

- ・4つのボタン操作で簡単にプレイができるミニゲームや運動を楽しめます
- ・手先や身体を動かすので、脳や身体の活性化が期待できます
- ・ゲーム経験などにかかわらず誰でも参加できます

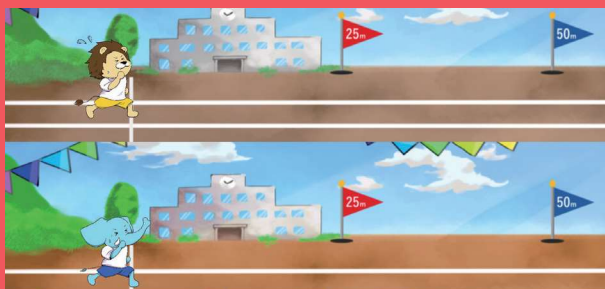
- 認知症の予防
- 運動能力の向上
- 生きがいづくりや交流の促進
などの効果が期待できます

こんな
効果が期待
できます

飽きずに
楽しめる豊富な
プログラム

- だるま落とし
- もぐらたたき
- 玉入れ
- 徒競走 など

全16
プログラム



回数 週1回×全10回

料金 2,000円(税込)

対象 品川区内に住民票があり、
自分で会場への往復が可能な65歳以上の方(抽選)

日程・申込方法は
裏面へ

コース	コース番号	会場	日程	曜日	時間	定員
eスポーツ 週1回 全10回	⑬	平塚ゆうゆうプラザ	10月16日～12月18日	木	10:00～11:30	各 16名
	⑭	北品川ゆうゆうプラザ	10月16日～12月18日	木	14:00～15:30	
	⑮	大崎第二区民集会所	10月10日～12月26日	金	10:00～11:30	
	⑯	東品川ゆうゆうプラザ	10月17日～12月19日	金	10:00～11:30	

9月12日(金)[必着]までに電話、はがきもしくはEメールで必要事項を記載の上、お申込みください

必要事項

【脳力アップ元気教室】
・希望のコース番号(各コース1つずつ選択可)
・住所 ・氏名(ふりがな) ・年齢 ・電話番号

電話申込先

株式会社 ルネサンス 地域健康推進部
品川区脳力アップ元気教室事務局
050-1725-4628 [受付時間]10:00～16:00(平日)

はがき送付先

〒130-0026 東京都墨田区両国2-10-14
両国シティコア3階
株式会社 ルネサンス 地域健康推進部
品川区脳力アップ元気教室事務局 宛て

メール送信先

メールアドレス : shinagawa.br@s-renaissance.co.jp
宛 先 : (株)ルネサンス 品川区脳力アップ元気教室事務局

※メールでのお申し込みの場合、自動で受付完了メールをお送りいたします。
受信できない場合は、お手数ですが、事務局へお問い合わせをお願いいたします。



QRコードからのメールの作成が便利です

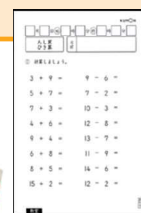


令和7年度品川区脳力アップ元気教室は他にもたくさんのコースがあります。
詳しくは別途チラシまたは区ホームページをご確認ください。

募集中

学習コース

- 概要 読み書き・計算を中心とした学習と脳活性化エクササイズなどの軽い体操を組み合わせた教室
- 内容 公文の学習療法プログラムに沿って実施します。
音読、計算、すうじ盤などを行う事で、脳を活性化させます。
- 参加費用 各月2,000円(税込)×6ヵ月[教材費]



こんな方に!おすすめ ・マイペースに楽しみたい方 ・運動より読み書き中心に行いたい方

募集中

運動コース

- 概要 有酸素運動や筋力トレーニングを中心とし、ご自宅での運動継続を目指す教室
- 内容 有酸素運動を中心とした、運動を行うことで脳を活性化させます。ご自宅でも継続できる運動メニューで、認知症予防の取り組みの習慣化を目指します。
- 参加費用 2,000円(税込)



こんな方に!おすすめ ・体を動かすのが好きな方 ・お友達をつくりたい方