

第4期

12月12日(金)まで申込受付中!

Shinagawa City
品川区



参加者
募集中

品川区 令和7年度

脳力アップ元気教室

選べる2コース!興味のあるコースを選べます!

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



募集中

eスポーツコース

- 概要** あたまや手先を使うeスポーツ(コンピューターゲーム)で参加者同士の交流を楽しみながら脳を活性化させる教室
- 内容** 大きなボタン4つでできる簡単な操作のeスポーツを楽しめます。ゲーム経験等は問わず、どなたでも楽しむことができます。手や足をたくさん動かすプログラムもあり、脳活性化だけでなく運動の効果も期待できます。
- 参加費用** 2,000円(税込)



こんな方に!おすすめ ・新しいことを始めてみたい方 ・お友達をつくりたい方



募集中コースのお申し込み方法は裏面をご確認ください→

\\ 教室参加者のお声 //

ちょうど良い難易度で
学びやすかったです。
これからも続けて
いきたいです。
(学習コース参加者より)



運動は
苦手でしたが
楽しく体を動かすことができ、
仲間との会話も増えました。
(運動コース参加者より)

参加することで
心も体も元気が出て
リフレッシュすることが
出来ました。
(運動コース参加者より)



eスポーツは
初めてだったけど
楽しく子供に戻った
気分でした。
(eスポーツコース参加者より)



対象者 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)

現在募集中のコース

コース	コース 番号	会場	日程	曜日	時間	定員
運動 週1回 全10回 ※祝日を除く	①	荏原いきいき倶楽部 荏原6-2-8	令和8年 1月16日～3月27日	金	10:00～11:30	各16名
	②	こみゆにていぷらざ八潮 八潮5-9-11	令和8年 1月15日～3月19日	木	14:00～15:30	
	③	大崎第一区民集会所 西五反田3-6-3	令和8年 1月15日～3月19日	木	10:00～11:30	
	④	関ヶ原シルバーセンター 東大井6-11-11	令和8年 1月14日～3月25日	水	14:00～15:30	
eスポーツ 週1回 全10回 ※祝日を除く ※⑥は3月17日 も除く	⑤	平塚橋ゆうゆうプラザ 西中延1-2-8	令和8年 1月19日～3月30日	月	10:00～11:30	
	⑥	大崎第二区民集会所 大崎2-9-4	令和8年 1月13日～3月24日	火	14:00～15:30	
	⑦	北品川ゆうゆうプラザ 北品川1-29-12	令和8年 1月15日～3月19日	木	14:00～15:30	
	⑧	東品川ゆうゆうプラザ 東品川3-32-10	令和8年 1月16日～3月27日	金	10:00～11:30	

お申し込み

12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
 定員に空きがある場合は、募集を延長する場合があります。詳しくは品川区までお問い合わせください。

必要 事項

【脳力アップ元気教室】 ①希望のコース番号(各コース1つずつ選択可)
 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤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
 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-rennaissance.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

QRコードからの
メール作成が便利です

スマートフォンで
読み取り



※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。

お問い合わせ 品川区高齢者地域支援課 認知症施策推進係 tel.03-5742-6802 fax.03-5742-6882