

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

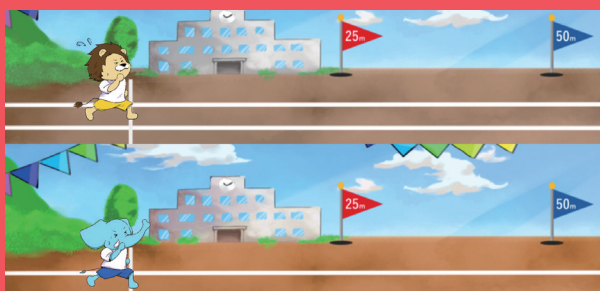
- 認知症の予防
- 運動能力の向上
- 生きがいづくりや交流の促進
などの効果が期待できます

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

現在募集中のコース

[コース]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

コース番号	会場	住所	日程	曜日	時間	定員
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	各 16名
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

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
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

区ホームページ



令和7年度品川区脳力アップ元気教室は他にもコースがあります。
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

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

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