

楽しく笑ってゲームをしながら
手と頭を同時に動かしましょう！

楽しく脳トレ！

生涯現役 ゲーム

参加
無料

手を動かし、複数のことを同時に考えながら行う運動は、
他者とのコミュニケーションを通じて脳への刺激が伝わることから
認知症の備えになると考えられています。

「グーチョキパー」「シート玉入れ」「リズム三拍子」など、
指から腕への運動を行いながら、**脳の血流UP**を促しつつ
「生涯現役ゲーム」に参加して、楽しく脳トレをしてみませんか？

開催
日時

令和8年

10月8日(木)

午後2時～3時

令和8年

12月17日(木)

午後2時～3時

令和9年

2月25日(木)

午後2時～3時

場 所

世田谷区立保健医療福祉総合プラザ
1階 研修室A

定 員

各回40名（要予約）

参加費

無料

お願い

水分補給のため
お飲み物をご持参ください



お申し込み

〈開催日の約1ヶ月前より受付開始〉

保健医療福祉総合プラザ 運営管理室

TEL **03-6379-4301**

FAX **03-6379-4305**

窓口 総合プラザ 1階総合案内で
お声掛けください



世田谷区立保健医療福祉総合プラザ 地域交流事業

〈共催〉 梅丘まちづくりセンター 松原まちづくりセンター 松原あんしんすこやかセンター
松原社会福祉協議会事務局 ぼーときたざわ 松沢児童館 世田谷区立保健医療福祉総合プラザ

〈協力〉 一般社団法人みんなの認知症予防ネット

生涯現役ゲーム

開催日

※定員に達し次第、受付を締め切らせていただきます。
あらかじめご了承ください。

令和8年

10/8(木)

〈受付開始〉
9/8(火)

令和8年

12/17(木)

〈受付開始〉
11/17(金)

令和9年

2/25(木)

〈受付開始〉
1/15(金)

場所

世田谷区立保健医療福祉
総合プラザ1階 **研修室A**



時間

午後2時から3時

定員

各回40名 (要予約)

参加費

無料

お申込方法



電話 **03-6379-4301**

申込内容（下枠を参照）をお伝えください



ファックス **03-6379-4305**

申込内容をご記入の上、お送りください

予約完了のご連絡はいたしません、定員超過や中止の場合ご連絡します



総合プラザ1階 総合案内

入ってすぐ左手、総合案内にて
ご予約を承ります

お申込内容

「生涯現役ゲーム」 午後2時から3時

参加希望日 ※ご参加を希望されるお日にちに○をつけてください

令和8年

10月8日(木)

令和8年

12月17日(木)

令和9年

2月25日(木)

氏名 **ご注意:**参加希望者が複数の場合、全員の氏名とフリガナをご記入ください

(フリガナ)

(漢字)

電話番号 **ご注意:**複数でご参加の場合は、代表者の連絡先をご記入ください

このイベントを何で知りましたか？ ※該当箇所には✓してください

- ☐ 館内チラシ・ポスター ☐ 町内掲示板ポスター ☐ 町内会の回覧板チラシ ☐ 総合プラザホームページ
☐ 梅丘まちづくりセンター ☐ 松原まちづくりセンター ☐ 松沢まちづくりセンター ☐ 公式LINE
☐ Instagram ☐ X(旧Twitter) ☐ 友人 ☐ その他()

※ご入室時にお名前を確認させていただきます

※ご記入いただいた個人情報は、本イベントのみに使用し、第三者に提供することはありません
(中止、延期などのご連絡用にお聞きしています)