

ライブ配信

無料

オンラインで始めよう、老いに負けないからだづくり!

脳とからだの『健康プログラム』

「足腰が弱ってきた」「記憶力が低下してきた」などの不安をお持ちの方は、お試してオンライン形式のトレーニングに参加してみませんか？
専門家の先生がその場で実践方法やアドバイスを行います。

専門家と一緒に **脳活**・**筋活**

例1:エクササイズ



頭と体のエクササイズを先生と一緒に実施

例2:脳トレ



言葉遊びを楽しみながら脳細胞を活性化

例3:筋トレ



筋トレのコツや足腰のトレーニングを実践

～ 参加できる方 ～

- 鳥取県にお住いの60歳以上の方
- 頭と体を鍛える運動や脳トレに興味のある方・身体機能・認知機能の低下が心配な方
- インターネット回線及びスマートフォン・タブレット・パソコンのいずれかをお持ちの方
- 「ZOOM」に接続できる方

ご注意

- プログラムの参加にかかる通信費用は各自のご負担となります。
- ケガや自己が起きないように十分に注意してご参加ください。

開催日になったら

スマートフォンやタブレット端末から右の二次元コードを読み取っていただくか、または下記のアドレスを入力してご参加ください。



<https://nissay-it.zoom.us/j/85764576329?pwd=81257513>

2026年度のスケジュールは裏面をご覧ください ▶▶▶

2026年度の 開催スケジュール

時間は **15:00～15:45** です



開催スケジュール		プログラム名		プログラム内容	
第1回	2026年	4月8日	水	トレーニングのコツ	トレーニングの紹介や実践のコツを説明・体力チェックの実施
第2回		4月22日	水	配信動画と脳トレ①	「配信動画をみんなで一緒にやってみよう」と「脳トレゲーム」
第3回		5月13日	水	配信動画と脳トレ②	「配信動画をみんなで一緒にやってみよう」と「脳トレゲーム」
第4回		5月22日	金	みんなと脳トレ	言葉をテーマにした脳トレで注意機能や記憶力等を鍛える
第5回		6月10日	水	配信動画と脳トレ③	「配信動画をみんなで一緒にやってみよう」と「脳トレゲーム」
第6回		6月24日	水	配信動画と脳トレ④	「配信動画をみんなで一緒にやってみよう」と「脳トレゲーム」
第7回		7月8日	水	スマートエクササイズ	健幸華齢の達成に向けて、楽しみながら体を動かす
第8回		7月22日	水	配信動画と脳トレ⑤	「配信動画をみんなで一緒にやってみよう」と「脳トレゲーム」
第9回		8月12日	水	音楽プログラム	脳トレ要素が含まれるゲーム感覚で楽しめる音楽プログラム
第10回		8月19日	水	本山式筋トレ	筋肉で受けた刺激を脳に伝えて脳を活性化
第11回		9月11日	金	芸術の時間	A4用紙・鉛筆・消しゴムで描画して普段使わない感覚を刺激
第12回		9月30日	水	配信動画と脳トレ⑥	「配信動画をみんなで一緒にやってみよう」と「脳トレゲーム」
第13回		10月14日	水	配信動画と脳トレ⑦	「配信動画をみんなで一緒にやってみよう」と「脳トレゲーム」
第14回		10月30日	金	配信動画と脳トレ⑧	「配信動画をみんなで一緒にやってみよう」と「脳トレゲーム」
第15回		11月13日	金	みんなと脳トレ	言葉をテーマにした脳トレで注意機能や記憶力等を鍛える
第16回		11月27日	金	ボイストレーニング	オペラ等の発声法を取り入れた口腔機能改善と脳の活性化
第17回		12月11日	金	脳活性アート	A4用紙・鉛筆・消しゴムで描画して普段使わない感覚を刺激
第18回		12月23日	水	頭の運動	普段やらない脳と体を使った動きで眠っている脳を活性化
第19回		1月13日	水	配信動画と脳トレ⑨	「配信動画をみんなで一緒にやってみよう」と「脳トレゲーム」
第20回		1月27日	水	音楽プログラム	脳トレ要素が含まれるゲーム感覚で楽しめる音楽プログラム
第21回		2月10日	水	配信動画と脳トレ⑩	「配信動画をみんなで一緒にやってみよう」と「脳トレゲーム」
第22回		2月17日	水	本山式筋トレ	筋肉で受けた刺激を脳に伝えて脳を活性化
第23回		3月10日	水	配信動画と脳トレ⑪	「配信動画をみんなで一緒にやってみよう」と「脳トレゲーム」
第24回		3月26日	金	頭の運動	普段やらない脳と体を使った動きで眠っている脳を活性化

※プログラム内容が変更となる場合があります。

※各回45分を予定しておりますが、状況により終了時間が前後する場合があります。ご了承ください。

※先生方が登場する定期トレーニングをご希望の方は『自宅で健康プログラム』にお申込みください。

『自宅で健康プログラム』を
ご希望の方はこちらへ！

お問合せ：鳥取県 福祉保健部 ささえあい福祉局 長寿社会課
電話番号：0857-26-7179