

# 通いの場やサロンで もっと楽しく脳活・筋活

「百歳体操にプラスしたい」「いろいろなことをやりたい」などのお悩みはありませんか？  
鳥取県では『サロン版』も用意して、通いの場やサロンでの活動を支援しています。  
取り組みたいことを自由を選んで、みんなと楽しく過ごしましょう。

- いつもの体操に脳トレや音楽などを足して、脳活も行うことができます！
- プログラムは600本以上あり、飽きずに楽しく続けられます！

## 【サロン版】メニュー画面

知識を得る (認知症対策) 52回再生	知識を得る (フレイル対策) 66回再生
知識を得る (事故・トラブル) 19回再生	有酸素運動 27回再生
総合運動 46回再生	筋トレ 38回再生
デュアルタスク 85回再生	脳トレ 47回再生
芸術プログラム (基本) 39回再生	芸術プログラム (応用) 7回再生
ボイストレーニング 59回再生	音楽プログラム 191回再生

### 例1) 記憶力を養う



プログラムを考案・監修した朝田先生や専門家による講座もあります。  
認知症対策・フレイル対策・身近な事故などを、5分程度で学べます。

### 例2) 音楽聖徳太子



歌を楽しんだり、曲名当てや歌詞間違い探し、リズム動作など、ゲーム感覚で楽しめるプログラムがたくさんあります。

※パソコンやタブレットなど、インターネットに接続できる機器や通信環境等は各自でご用意ください。

## 『自宅で健康プログラム』の提供及び個人情報の取り扱いについて

このプログラムは、鳥取県との包括連携協定に基づき、日本生命保険相互会社とともに提供しています。  
鳥取県庁と日本生命、認知症の人と家族の会鳥取県支部は、ご提供いただきましたお客様の個人情報を、当プログラムの利用目的のみに使用し、第三者に提供することはありません。  
詳細については、鳥取県のホームページ「鳥取県個人情報保護条例」と日本生命のホームページ「個人情報保護方針」をご覧ください。

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

ビデオ配信

無料

# 脳とからだの 『自宅で健康プログラム』



老いに負けないからだづくり！

30分 でできる  
脳活・筋活

介護が必要となる主な原因を予防しましょう！



利用期間

2026年4月1日～2027年3月31日

対象者

鳥取県在住の60歳以上の方

利用方法

インターネットに接続できるパソコン・スマートフォン・タブレット端末のいずれかをご用意ください。  
※プログラムの視聴にかかる通信費等はご利用者様負担です。

申込方法

『自宅で健康プログラム』申込書の内容を電話・FAX・メール・来庁のいずれかで鳥取県へお申込みください。

詳しくは中面をご覧ください

# たった30分で 運動や脳トレなどが楽しめる

運動や脳トレなど、様々なプログラムを組み合わせる30分の動画にてお届けします。  
家事の合間や寝る前、あなたの好きな時間に何度でも繰り返し挑戦できます。  
今の生活を少しでも長く続けるために、筋活・脳活を始めましょう。

## 本山式筋トレ



筋肉に受けた刺激を脳に伝えて、脳を活性化します。

## GO!トレ



リズム動作の有酸素運動で心身の活性化を図ります。

## スマートエクササイズ



体の機能強化や不調改善を目指すエクササイズです。

## NEW ハッピーヨガ



ヨガの呼吸法とともに様々な不調の改善を目指します。

## 頭の運動



普段やらない動きにより頭を混乱させて脳を刺激します。

## みんなと脳トレ



言葉遊びを通じて注意力や記憶力等を鍛えます。

## 芸術の時間



創作活動を通じて、脳の活性化を図ります。

## 脳活性アート



絵画や造形を通じて、様々な感覚を刺激します。

## 音楽プログラム



歌や音楽と共に脳トレや身体活動を行います。

## ボイストレーニング



美味しい食事を続けるため口腔機能の改善を図ります。

毎回、異なる動画を3本組み合わせるお届け!



1回あたり30分程度

# こんな人におすすめ



つまづくことが増えた



物忘れが増えた



食べ物が飲み込みにくい



天候に左右されたくない



感染症が不安



マイペースでやりたい

## みんなの体験談



特に「本山式筋トレ」は、体調も良くなります。足も軽くなり、歩く速度も速足で歩けます。大変満足しています!



妻と一緒に楽しくこなしています。公民館行事のときは時間或いは日を変えて実行するようにしています。二人共80歳を過ぎてなかなか身体が思うようにはなりません楽しんでます。



筋トレ、頭の体操・・・いずれも工夫を感じて感心!主に家事の合間、出かけたときの待ち時間に楽しませていただいています。



猛暑で不要不急の外出を自粛せざるを得ない今日この頃、プログラムがなければ、頭がボケてしまいます。毎回、頭を使い、気分をリフレッシュさせる楽しいプログラムに感謝しております。



高齢になってくると、思った以上に気が付かないうちに身体のあちこちが硬くなっているように感じます。本山筋トレはそこを的確に動かすストレッチが多く、毎回楽しく新たな発見もありました。



夜間に視聴しながら実施しています。筋肉体操も頭の体操・リズムでの歌う取組、すべて効果を実感しています。