

スマホで楽しく！認知症にそなえる脳の健康月間 開催のお知らせ

参加無料

スマホを使って、楽しく「認知症への そなえ」をはじめませんか？

健康や認知症予防に興味はあるけれど何をしたらよいかわからない

スマホは持っているけど、連絡以外に使いたいことがない

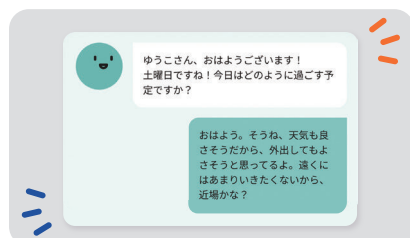
AI とか、新しいものは難しそう

そんな方におすすめの、
やさしく学べる
脳の健康 × スマホ講座 です！

スマホで AI とおしゃべりしたり、自分の認知機能の凸凹を発見したり、手軽にできる脳トレゲームに挑戦したり。楽しみながら、スマホで健康づくりに役立つ「デジタルヘルスリテラシー」を身につけられる、新しいプログラムをご用意しました。「デジタルヘルスリテラシー」は、スマホやインターネットの情報を上手に活用して、毎日の健康管理に役立てる力です。これからの暮らしをより安心・便利にするためにも、知っておくとても心強いスキルです。ぜひ、一緒に楽しく学んでみませんか？

プログラムの③つの特長

だれでもカンタン、やさしい
AI がいる生活を体験できる



おしゃべり AI と、LINE 感覚で趣味のことを話してみたり、健康アドバイスをもらったり。ワクワクする体験が待っています。

新しい「健康のモノサシ」が
手に入る



スマホで毎日の歩数や睡眠を記録したり、脳トレのスコアを管理したり。自分の状態を「見える化」して、楽しく健康行動を続けるコツをお伝えします。

スマホ操作の不安を解決
できる



「今さら聞きのくい…」も大歓迎！スタッフが一人ひとり丁寧にサポートします。初心者の方こそ、ぜひこの機会にご参加ください。

スマホで楽しく！認知症にそなえる脳の健康月間

開催日程

全回参加がおすすめ（1回のみでも参加可）

第1週

あなたの「脳のクセ」がわかる！

MNTI 体験会

2月25日(水)
14:00-15:30

会場：長泉町役場西館 大会議室
持ち物：スマホ



「MNTI」(My Ninchi-kino Type Indicator)は、認知症の検査ではありません。30の簡単な質問に答えるだけで、あなたの認知機能の傾向を楽しく教えてくれる、新しい自分発見ツールです。

第2週

脳トレゲーム

「ブレワク」体験会

3月4日(水)
14:00-15:30

会場：ウェルピアながいずみ 多目的室
持ち物：スマホ



1日5分でできる脳トレゲーム。
記憶力・集中力・柔軟性など、5カテゴリ全10種類！

第3週

おしゃべりAI「ハグまる」と、 かんたん健康管理をはじめよう

3月11日(水)
14:00-15:30

会場：ウェルピアながいずみ 多目的室
持ち物：スマホ



「HugWay (はぐうえい)」は、AIとの日常会話を通じて脳の健康に良い生活習慣をサポートするアプリです。

第4週

おうちでできる

認知機能チェックツール体験会

3月25日(水)
14:00-15:30

会場：ウェルピアながいずみ 多目的室
持ち物：スマホ



【対象】

定員：各回 15名程度（先着順）

- ・脳の健康や認知症予防に興味がある方
- ・スマホのアプリ、AIに興味がある方（初めて利用する方大歓迎）
- ・町内在住でスマホをお持ちの40歳以上の方

【お申込み・お問い合わせ】

☎ 055-989-5537

お電話または下記担当窓口で直接お申し込み下さい。
申し込み期間：令和7年2月10日(火)～各開催日1週間前
担当：長泉町 長寿介護課 (杉山)

※ 本講座は、認知症や脳の健康に関する一般的な情報提供を目的としており、医学的なアドバイスを行うものではありません。

※ 認知機能チェックの利用や、ユーザーIDと紐づけたプログラム効果計測などのために、参加にあたってはテオリア・テクノロジーズ株式会社が提供する脳と心の健康プラットフォーム「THEO ONE」(<https://theo-one.com/>)への登録(無料)が必要です。