



## 自宅で健康プログラム

# どこでも脳トレ

脳と身体に刺激を与える 1回 30 分の動画視聴  
いつでも、どこでも、スマホやパソコンを使って取り組みます

8種類200本のプログラムから、週2回動画が配信されます

運動

### ①本山式筋トレ

筋肉を鍛えると同時に、筋肉で受けた刺激を感覚神経を通じて脳に伝え、脳活性化を図る



### ②GO!トレ

手足の動きを組み合わせるリズム運動で体の動きを制御する神経系を刺激し、心身の活性化を目指す



知的活動

### ③頭の運動

普段やらない動きを行う事により眠っている脳細胞を使うようにし、脳活性化を図る



### ④みんなと脳トレ

言葉をテーマとした脳トレ問題を出し、注意機能、記憶力、計算力を中心に鍛える



創作活動

### ⑤芸術の時間

紙と鉛筆でできる簡単な創作活動で、普段使わない感覚を刺激し脳活性化を図る



### ⑥脳活性アート

様々な創作技法を学びながら絵画や造形の幅を広げ、更に様々な感覚を刺激するプログラムです。



口腔体操

### ⑦音楽プログラム

誰でも知っている音楽に親しみながら様々な脳トレ要素を加味したゲームプログラムです。



### ⑧ボイストレーニング

ヨガ・ピラティス・オペラで使う発声法を取り入れた口腔機能改善と脳活性化を図る



動画配信サービス：ニッセイ情報テクノロジー株式会社

お申し込み方法は、裏面をご覧ください（定員 500名）

期 間 : 令和 7 年 12 月 1 日 ~ 令和 8 年 2 月 28 日まで  
(令和 7 年 10 月 31 日から申込開始。登録完了後から視聴可能です)  
対 象 : 概ね 65 歳以上の花巻市民  
参 加 費 : 無料  
用意する物 : 動画を視聴するスマホ、タブレット、パソコン等  
※視聴にかかる通信費等のご利用者様負担です  
お問い合わせ : 花巻市役所 長寿福祉課 包括支援係 Tel 0198-22-0031

# 使い方は簡単！

自宅で健康プログラムは、期間内はいつでもどこでも好きな時に見られます！

## ① 申込みを行う

長寿福祉課に  
参加を申し込みます



## ② ガイドが届く

登録完了後、  
簡単アクセスシートを  
送付します



## ③ プログラム実践

QRコードを読み込めば  
すぐ動画を視聴できます



※ 配信日、プログラムなどを紹介する「ユーザーズガイド」は、  
花巻市医療・介護資源情報提供システム『けあプロ・navi』お知らせに掲載しております  
<https://carepro-navi.jp/hanamaki/PubNotice/pubNoticeDetailIndex/1214>



## 自宅で健康プログラム申込方法 ※10月31日申込開始

電話

長寿福祉課 0198 - 22 - 0031 (直通)

FAX

FAX番号 0198 - 41 - 1299  
■下記にご記載のうえ、当ページをFAXください

申込み  
フォーム

<https://logoform.jp/form/NbAs/1217507>  
■右のQRコードを読み取り、  
必要事項の入力をお願いします



## 自宅で健康プログラム申込書

下記の注意事項に同意して、申し込みます

お 申 込 日	令和                      年                      月                      日
お 名 前	
生 年 月 日	大正・昭和                      年                      月                      日
ご 住 所	
電 話 番 号	—                                      —

### 【注意事項】

- ☐ ご記載いただいた個人情報は、本事業にのみ利用するものです
- ☐ 配付された視聴URLを申込者以外に教えたり、利用させることはできません
- ☐ 動画を録画・複製することはできません

事務  
処理  
欄

受付日

ID