

あたまとからだを元気に！



研究参加説明会



このお知らせは、菰野町内在住で、2024年度の特定期健診・後期高齢者健診の結果から下記に該当した方にお送りしています。

- ✓ 血圧が正常よりやや高い方
- ✓ 血糖値が正常よりやや高い方

もの忘れが気になる方はぜひご参加ください！

参加
無料

説明会

日時：令和8年 2 / 1 (日)

①:10:00~12:00 ②:13:30~15:30

場所：菰野町役場 4階 大会議室

定員：計 80人(事前申込制・先着順)

内容：研究の説明・あたまとからだの簡単チェック(同意された方)

※お申込みいただいた個人情報は、本事業にのみ利用させていただきます

※説明会終了後、参加希望を伺いますので、まずは説明会にお気軽にお申込みください。

【説明会の問合せ・申込先】

菰野町役場 健康福祉課 介護高齢福祉係 (申込みは同封のハガキで)

電話：059-391-1125 FAX：059-394-3423

本事業は、菰野町と国立研究開発法人国立長寿医療研究センターとの研究に関する連携協定に基づいて実施される研究事業です



菰野町



国立研究開発法人
国立長寿医療研究センター
National Center for Geriatrics and Gerontology



国立長寿医療研究センターが開発した
最先端のプログラムを提供します！

実施するプログラムの内容

日時

2026(R8)年 4月 ~ 2年間の実施

*詳細な日時は説明会において、説明いたします

場所

菰野町役場 または 保健福祉センターけやき

参加費

無料

定員

40名まで

*継続して参加できる方を優先、状況により参加できない場合があります

内容

下記の内容を実施します

2026(R8)年 4月 ~ 2027(R9)年 3月

健康測定会

0, 6, 12か月後に
ご自身の頭と体の状態を
測定することができます



健康情報の提供

健康に役立つ情報を
提供します



2027(R9)年 4月 ~ 2028(R10)年 3月

筋トレ・有酸素運動

ストレッチ、筋トレ、エアロ
ビクスダンス(45分)



認知トレーニング

頭を鍛える脳トレ、頭と
体を動かす脳トレ(25分)



健康づくり講座

認知症予防に必要な情報
を学ぶ講座(20分)



生活ノート

生活習慣を記録し、必要
なアドバイスを行います



【プログラムの内容に関する問合せ先】

国立長寿医療研究センター 予防科学研究部

TEL:0562-46-2311(内線:7838)

受付時間:平日10時~14時



国立研究開発法人
国立長寿医療研究センター
National Center for Geriatrics and Gerontology



J-MINT
JAPAN-MULTIMODAL INTERVENTION TRIAL
FOR PREVENTION OF DEMENTIA



認知症予防の最新情報 →